

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №3»

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «31» августа 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «Гимназия №3»
Чикалов А.В.
Приказ № 218
от «31» августа 2021 г.



**Программа по формированию
навыков жизнестойкости обучающихся
(МБОУ «Гимназия №3»)
(срок реализации программы (с 2021 по 2025 г.)**

г. Рубцовск, 2021

Программа разработана на основе:

- приказов Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края:

№ 5060 от 29.09.2014 «О мерах по повышению эффективности работы общеобразовательных организаций по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»,

№ 5486 от 20.10.2014 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации программы по формированию жизнестойкости обучающихся общеобразовательных организаций»,

№ 1549-осн от 29.10.2014 «Об организации работы общеобразовательных учреждений по формированию жизнестойкости обучающихся»,

№ 2008 от 23.11.2015 «О внесении изменений в приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 20.10.2014 № 5486»;

- методических пособий:

«Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании». Составители: Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамардина М.В. – Барнаул, 2014,

«Формирование жизнестойкости у школьников». Составители: Л.В. Гражданкина, А.Ю. Тарасова; под общей редакцией Л.В. Гражданкиной. – Барнаул: КГБОУ АК ИПКРО, 2014.

«Помощь родителей в обеспечении безопасности работы ребенка в сети интернет». Н.В.Бурковская, О.Л.Леонтьева. – Барнаул: АК ИПКРО, 2014.

- методических рекомендаций для классного руководителя «Формирование жизнестойкости у школьников». Составители: Гражданкина Л.В., Зикратов В.В., Тарасова А.Ю. Барнаул: КГБОУ АК ИПКРО, 2014.

Программа определяет содержание, основные пути формирования жизнестойкости учащихся, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития.

Программа по формированию жизнестойкости и профилактике антивициального поведения, обучающихся является частью программы воспитательной работы МБОУ «Гимназия №3»

Организация – разработчик: МБОУ «Гимназия №3»

Разработчики:

- заместитель директора по воспитательной работе;
- педагог-психолог;
- социальный педагог;
- руководитель ШМО классных руководителей

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
1. Паспорт программы	5
2. Содержание деятельности образовательного учреждения	8
2.1. Цели и задачи программы	8
2.2. Сроки реализации программы	8
2.3. Этапы реализации программы	8
2.4. Структура программы и тематическое планирование	11
2.5. Психологические особенности контингента	52
2.6. Формы и методы реализации программы	52
2.7. Показатели эффективности реализации программы	53
2.8. Прогнозируемые риски	53
2.9. Ресурсное обеспечение программы	54
Терминологический словарь.	55
Список использованных источников.	58

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность формирования жизнестойкости обучающихся определяется возрастающими потребностями нашего общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути. В современных условиях жизнедеятельность учащегося предполагает проявление активности, мобильности и самостоятельности в принятии решений. Зачастую, дети оказываются в стрессовых ситуациях, где необходима своевременная поддержка со стороны взрослых.

Сложная жизненная ситуация всегда характеризуется несовпадением между реальной ситуацией (желание достичь, сделать и т.п.) и имеющимися возможностями. Такое несоответствие потребностей способностям и возможностям препятствует достижению целей, а это влечёт за собой возникновение негативных эмоций, которые и сигнализируют о возникновении трудной ситуации. Развивающийся человек, осваивая и познавая мир вокруг себя, но, не обладая достаточным жизненным опытом, неизбежно встретится с чем-то для себя неожиданным, неизвестным и новым. Применение собственных способностей и возможностей в данной ситуации может оказаться недостаточным, поэтому может стать причиной суицидальных мыслей и намерений. Своевременная психологическая помощь и поддержка, оказанная в трудной жизненной ситуации, позволяет избежать значительного количества непоправимых событий.

Вопросы жизнестойкости личности имеют огромное практическое значение, поскольку устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности.

Формирование жизнестойкости опирается на аксиологический подход к категории «ценность»: ценность человеческой жизни, цели и смысла жизни. Формируется отношение к общечеловеческим ценностям, определяется выбор социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми, характер принятых решений, направленность выбора, индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях.

В современных образовательных условиях целенаправленное формирование у учащихся жизнестойкости, как «интегральной характеристики личности, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития» (Книжникова С.В.), является актуальной задачей педагогического коллектива любой образовательной организации. Решение данной задачи возможно в комплексном взаимодействии: родители обучающихся, педагоги (классные руководители, учителя-предметники), социальные педагоги, педагоги-психологи.

Исходя из вышесказанного, основной целью работы педагогического коллектива образовательной организации должен стать комплексный подход к формированию жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями. Формирование жизнестойкости педагогическими средствами может снизить степень антивиталяного поведения.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Программа МБОУ «Гимназия №3» по формированию навыков жизнестойкости обучающихся.
Организация – разработчик:	МБОУ «Гимназия №3»
Цель и задачи программы	<p><u>Цель:</u> формирование навыков жизнестойкости обучающихся, профилактика антивиталяного поведения и подростковой наркомании</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оказание психолого-педагогической поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в сложной жизненной ситуации. 2. Формирование навыков конструктивного взаимодействия: умение безопасно и эффективно общаться, умение понимать и выражать свои чувства, умение противостоять давлению, побуждающему к приему ПАВ. 3. Формирование у подростков позитивного самосознания собственной личности и личности других людей; 4. Формирование у детей и подростков защитных личностных качеств: уверенности в себе, открытости, чувства юмора и навыков: умение разрешать конфликтные ситуации, умения принимать решения, умения справляться со стрессом. 4. Включение детей и подростков в ценностно- и социально - значимую для них деятельность. 5. Профилактика и информирование подростково негативных последствиях приема психоактивных веществ, особенностях распространения наркомании в молодежной среде и факторах, влияющих на этот процесс. 6. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов по использованию в учебно-воспитательном процессе активных психолого-педагогических технологий (дискуссия, деловая и ролевая игра, методики целеполагания, технологии саморегуляции и т.д.) при формировании навыков жизнестойкости обучающихся на разных этапах обучения. 7. Обеспечение условий для повышения психолого-педагогической компетентности родителей.
Разработчики про-	Гриценко Сергей Леонидович - заместитель директора

граммы:	по воспитательной работе; Шлыкова Ольга Николаевна – педагог-психолог; Киптилова Виктория Александровна – социальный педагог; Омелаева Наталья Александровна - руководитель МО классных руководителей
Исполнители программы	Администрация школы, классные руководители, специалисты ППМС-службы школы.
Участники программы	Обучающиеся 1-11 классов, администрация школы, классные руководители, специалисты ППМС-помощи, родители (законные представители) обучающихся.
Срок реализации программы	2021-2025 гг.
Этапы реализации программы	I этап: подготовительный (сентябрь – октябрь) II этап: формирующий (ноябрь – апрель) III этап: мониторинг (май).
Структура программы	Программа по формированию навыков жизнестойкости и созданию условий для её реализации в ОО состоит из 4 модулей: 1. Профилактическая работа в классных коллективах: - классные часы с использованием активных форм обучения, таких как деловые, ролевые игры, тренинги (Программы «Все цвета, кроме черного» (Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А); «Все, что тебя касается» (Бернова Ю.В., Дмитриева Е.В и др; «Полезные привычки» (Т.Б. Гречаная, Л.Ю. Иванова, Л.С. Колесова), «Жизненные навыки» (Кривцова С.В.); - составление банка данных детей для дальнейшей индивидуальной коррекционно-развивающей работы (1-11 классы); - проведение родительских собраний по вопросам формирования жизнестойкости обучающихся; - курсы внеурочной деятельности «Тропинка к своему «Я» О.В. Хухлаева (1-4-ые классы); 2. Уроки психологии; «Школа возможностей» (проект благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее» под рук. А.Г. Асмолова, Д.А Леонтьева и др.) 3. Индивидуальная (групповая) работа с учащимися, оказавшимися в сложной жизненной ситуации; 4. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей (законных представителей):

	<ul style="list-style-type: none"> - проведение методических объединений, семинаров, индивидуальных и групповых консультаций с классными руководителями по вопросам формирования навыков жизнестойкости обучающихся, методическое обеспечение на сайте гимназии (страница «Психолог»); - проведение родительских собраний, информирование родителей через сайт школы на страничке «Родителям на заметку»; - распространение буклетов, методических рекомендаций родителям по коррекции деструктивных методов воспитания и оптимизации детско-родительских отношений.
Механизм управления реализацией программы	Контроль над реализацией программы осуществляется администрацией МБОУ «Гимназия №3»
Прогнозируемые риски	<ul style="list-style-type: none"> ✓ многообразие факторов, влияющих на формирование личности обучающихся и не зависящих от получаемого образования (семейное неблагополучие, наследственность, экология, образ жизни); ✓ недостаточная мотивационная готовность педагога к реализации требований программы; ✓ недостаточная заинтересованность (полное отсутствие заинтересованности) родителей в вопросах воспитания собственных детей, отсутствие мотивации к изменению семейного уклада, стиля взаимоотношений, образа жизни.
Показатели эффективности программы	<p>Повышение уровня жизнестойкости обучающихся, что проявляется в сформированности качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ высокая адаптивность; ✓ уверенность в себе; ✓ независимость, самостоятельность суждений; ✓ стремление к достижениям; ✓ стрессоустойчивость; ✓ ограниченность контактов, самодостаточность;

2. СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

2.1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование навыков жизнестойкости учащихся, профилактика антивиталяного поведения и подростковой наркомании.

Задачи:

1. Оказание психолого-педагогической поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в сложной жизненной ситуации.
2. Формирование навыков конструктивного взаимодействия: умение безопасно и эффективно общаться, умение понимать и выражать свои чувства, умение противостоять давлению, побуждающему к приему ПАВ.
3. Формирование у подростков позитивного самосознания собственной личности и личности других людей;
4. Формирование у детей и подростков защитных личностных качеств: уверенности в себе, открытости, чувства юмора и навыков: умение разрешать конфликтные ситуации, умения принимать решения, умения справляться со стрессом.
4. Включение детей и подростков в ценностно- и социально - значимую для них деятельность.
5. Профилактика и информирование подростков о негативных последствиях приема психоактивных веществ, особенностях распространения наркомании в молодежной среде и факторах, влияющих на этот процесс.
6. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов по использованию в учебно-воспитательном процессе активных психолого-педагогических технологий (дискуссия, деловая и ролевая игра, методики целеполагания, технологии саморегуляции и т.д.) при формировании навыков жизнестойкости обучающихся на разных этапах обучения.
7. Обеспечение условий для повышения психолого-педагогической компетентности родителей.

2.2.СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на работу с обучающимися 1-11 классов и реализуется в течение 4-х лет с сентября 2021 по май 2025 уч.г.

2.3.ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

I этап подготовительный сентябрь-октябрь	1. Диагностика адаптированности вновь поступивших обучающихся. 2. Исследование личностных особенностей обучающихся. 3. Подготовка методического материала для проведения профилактических мероприятий с обучающимися, педагогами и родителями. 4. Выявление обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации, с антивитальной направленностью личности
II этап формирующий ноябрь-апрель	1. Проведение просветительских, профилактических, коррекционно-развивающих мероприятий, направленных на формирование навыков жизнестойкого поведения обучающихся;

	<p>2. Групповая и индивидуальная коррекционная работа с обучающимися, находящимися в сложной жизненной ситуации.</p> <p>3. Информационно-профилактическая работа с педагогическим коллективом, направленная на повышение уровня знаний в вопросах обучения и воспитания.</p> <p>4. Информационно-профилактическая работа с родителями, законными представителями обучающихся, направленная на повышение психологической компетенции в вопросах воспитания и развития детей.</p>
<p>III этап мониторинг май</p>	<p>Анализ и оценка результатов работы по формированию жизнестойкости за учебный год.</p>

Этапы работы:

Подготовительный этап	
<i>Администрация</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Издаёт локальные нормативные акты, регламентирующие деятельность педагогических работников по формированию жизнестойкости обучающихся. 2. Дает методические рекомендации для классных руководителей по теме: «Формирование жизнестойкости обучающихся». 3. Организует проведение методических семинаров, (педагогических советов) по организационно-содержательным вопросам формирования жизнестойкости обучающихся в образовательной организации педагогическими работниками.
<i>Классный руководитель</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Определяет группу обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации: обучающиеся, находящиеся в состоянии развода родителей, в состоянии острого горя (смерть родственников, развод родителей, суицид в семье и др.), обучающиеся (воспитанники) без попечения родителей, пережившие насилие или жестокое обращение, попытку суицида, с проявлениями антивитальной направленности. 2. Определяет направления воспитательной работы в классном коллективе. 3. Планирует содержание классных часов, родительских собраний. 4. Получает письменное разрешение (отказ) родителей (законных представителей), на психологическое сопровождение и проведение психологической диагностики на текущий учебный год. 5. Взаимодействует с педагогом-психологом, социальным педагогом, учителем –логопедом.

<i>Специалисты ППМС-службы</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проводят мониторинг социально-психологической образовательной среды и развития обучающихся. 2. Проводят консультирование родителей (законных представителей), классных руководителей, работающих с учащимися находящимися в сложной жизненной ситуации, имеющими трудности в обучении по результатам диагностики. 3. Получают письменное разрешение/отказ на проведение индивидуальной/групповой коррекционно-развивающей работы; 4. Составляют учебно-тематический план индивидуальных/групповых занятий с учащимися находящимися в трудной жизненной ситуации, с учащимися имеющими трудности в обучении.
Формирующий этап	
<i>Администрация</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организует проведение родительских собраний, методических семинаров, педагогических советов по вопросам повышения психолого-педагогической компетентности педагогов; 2. Координирует работу всех педагогических работников и организует контроль за исполнением плана по формированию жизнестойкости обучающихся. 3. Организует посещение педагогическими работниками семинаров, конференций, МО по вопросам формирования жизнестойкости, профилактики антивиталяного поведения школьников и подростковой наркомании.
<i>Классный руководитель</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организует просветительскую работу с родителями (законными представителями) обучающихся. 2. Проводит классные часы по формированию жизнестойкости в соответствии с планом работы. 3. Организует включение обучающихся в ценностно- и социально - значимую для них деятельность. 4. Осуществляет индивидуальное педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в сложной жизненной ситуации, с низким уровнем жизнестойкости. 5. Реализуют УМК «Школа возможностей»
<i>Специалисты ППМС-службы</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организуют в адаптационный период (октябрь-ноябрь) проведение групповых психологических занятий в первых, пятых, десятых классах, в «сборных» вновь созданных классах, а также в классах, где появился новый ученик, в конфликтных классах (по мере необходимости); 2. Проводят индивидуальные (групповые) коррекционно-развивающие занятия по формированию совладающего поведения с подростками, оказавшимися в сложной жизненной ситуации; 3. Проводят групповые занятия для учащихся выпускных классов (9,11), направленные на снятие тревожности в период подготовки к сдаче экзаменов;

	<p>4. Проводят тематические Недели психологии и логопедии, с целью развития творческого потенциала обучающихся, приобщения их к психологической культуре.</p> <p>5. Участвуют в подготовке и проведении родительских собраний, семинаров для педагогов и родителей (законных представителей);</p> <p>6. Осуществляют методическое сопровождение классных руководителей по организации ими работы в классе, направленной на формирование жизнестойкости и профилактику подростковой наркомании.</p> <p>7. Осуществляют социальный патронаж обучающихся, находящихся в социально опасном положении, состоящих на учете в КДНиЗП, ПДН</p>
Мониторинг	
<i>Администрация</i>	<p>1. Осуществляет анализ и оценку результатов школьной программы формирования жизнестойкости обучающихся в соответствии с показателями эффективности.</p> <p>2. Осуществляет планирование работы на новый учебный год.</p> <p>3. Организует обсуждение результатов работы с родителями (законными представителями) и педагогическим коллективом.</p> <p>4. Проектирует воспитательную работу школы по формированию жизнестойкости обучающихся на следующий учебный год с учетом достигнутых результатов.</p>
<i>Классный руководитель</i>	<p>1. Проводит анализ и оценку результатов воспитательной работы по итогам учебного года.</p> <p>2. Планирует работу с классным коллективом на следующий учебный год</p>
<i>Специалисты ППС-службы</i>	<p>1. Проводят анализ и оценку результатов сопровождения по итогам учебного года.</p> <p>2. Планируют работу на следующий учебный год.</p>

1.4. СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Программа по формированию жизнестойкости и созданию условий для её реализации в ОО состоит из **4 модулей**:

1 модуль.Профилактическая работа в классных коллективах (в рамках внеурочной деятельности, на классных часах, «классных встречах» с приглашенными специалистами по направлениям)

Мероприятия, реализуемые в рамках профилактической работы направлены на решение следующих задач программы: осознанное саморазвитие обучающихся, развитие позитивного мироощущения (адекватное самовосприятие и самооценка, адаптивное поведение, поиск и обретение жизнеутверждающих ценностей, совершенствование волевых качеств, социальной

компетентности, коммуникативных умений), формирование ЗОЖ и профилактика ПАВ.

Данный модуль включает:

- классные часы с использованием активных форм обучения, таких как деловые, ролевые игры, тренинги (Программы «Все цвета, кроме черного» (Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А); «Все, что тебя касается» (Бернова Ю.В., Дмитриева Е.В и др; «Полезные привычки» (Т.Б. Гречаная, Л.Ю. Иванова, Л.С. Колесова),
- составление банка данных детей для дальнейшей индивидуальной коррекционно-развивающей работы (1-11 классы);
- проведение родительских собраний по вопросам формирования жизнестойкости обучающихся («Школа ответственного родительства»);
- курсы внеурочной деятельности «Тропинка к своему «Я» О.В. Хухлаева (1-4-ые классы);
- занятия с элементами тренинга по профилактике насилия среди обучающихся;
- работу ящика «Почта доверия»;
- тренинговые занятия на сплочение классных коллективов;
- развивающие занятия по профилактике экзаменационного стресса;
- работа волонтерского отряда «Семаргл».

2 модуль. Уроки психологии.

Пояснительная записка

Уроки психологии направлены на развитие личностного потенциала обучающихся, реализуются через внеурочную деятельность с обязательным посещением обучающихся с использованием УМК «Школа возможностей» (проект благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее» под рук. А.Г. Асмолова, Д.А. Леонтьева и др.)

Комплексная программа по развитию личностного потенциала направлена на развитие личностного потенциала детей и помогает современному ребенку научиться ставить цели в жизни и их достигать, делать осознанный выбор, формировать свою траекторию обучения и развития, быть готовым к изменениям и преодолению трудных жизненных ситуаций, быть ответственным за свою жизнь, эффективно управлять своими ресурсами, мышлением, эмоциями, поведением, взаимодействием с другими.

Программа способствует раскрытию потенциала каждого, восполняет в школах дефицит инструментов по развитию актуальных для XXI века навыков и компетентностей, отвечает требованиям [ФГОС](#), задачам, поставленным Указами Президента РФ и последними законодательными инициативами.

Программа предлагает комплексное решение для образовательных организаций по сопровождению развития ребенка с 1 по 11 классы с учетом его возрастных особенностей и вовлекает в этот процесс ключевых участников:

педагогов, родителей, управленцев образовательных организаций, органы исполнительной власти в сфере образования, институты повышения квалификации и развития образования в регионах.

Программа реализуется в 1-ых, 2-ых, 5-ых, 6-ых, 8-ых, 9-ых классах.

Курсы для обучающихся включают УМК [«Социально-эмоциональное развитие детей»](#) для дошкольников и младших школьников, УМК [«Развитие личностного потенциала подростков»](#).

Программа социально-эмоционального развития детей в первую очередь решает задачу социализации ребёнка. Благодаря развитию эмоционального интеллекта и навыков коммуникации улучшаются взаимоотношения в группе сверстников, а семейные задания способствуют созданию доброжелательной атмосферы в семье воспитанников. Занятия отличаются многообразием форм и содержания, что способствует поддержанию интереса и расширению кругозора.

УМК «Социально-эмоциональное развитие детей» является продолжением занятий по УМК «Социально-эмоциональное развитие детей» и включает базовый модуль и два вариативных модуля: «Управление собой», «Я и мой выбор».

Базовый модуль направлен на понимание себя и окружающих, учит заботиться о себе и поддерживать других, строить и сохранять отношения, быть в обществе, сотрудничать, формулировать и достигать цели, принимать решения и совершать осознанный выбор.

Модуль «Управляй собой» посвящён поведенческой (управление собственными действиями, поступками), познавательной (управление собственным вниманием) и телесной (управление своими состояниями в стрессовых ситуациях) саморегуляции. В него включены знания о свойствах внимания, стрессе, связи эмоций и телесных проявлений, влиянии различных факторов на психологическое здоровье, упражнения на развитие навыков управления вниманием и совладания со стрессом.

Содержание модуля «Я и мой выбор» ориентировано на создание таких условий, которые бы помогли подрастающему поколению определиться со своими ценностными ориентирами, накопить опыт принятия самостоятельных решений и почувствовать их последствия, познакомиться и освоить некоторые инструменты качественного выбора и, возможно, стать более подготовленными к ситуациям неопределённости.

3 модуль. Индивидуальная работа с обучающимися, оказавшимися в сложной жизненной ситуации

Основная задача индивидуальной (групповой) работы с подростком, оказавшимся в сложной жизненной ситуации: сориентировать на поиски выхода из критических ситуаций или (что более реально) на изменение его отношения к ним. Эффективным методом работы может быть беседа, которая проводится по следующим этапам:

Этапы беседы	Главные задачи этапа	Используемые приемы
<i>Начальный этап</i>	Установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений сопереживающего партнерства	«Сопереживание», «Эмпатийное выслушивание»
<i>Второй этап</i>	Установление последовательности событий, которые привели к кризисной ситуации; снятие ощущения безвыходности ситуации	«Преодоление исключительности ситуации», «Поддержка успехами и достижениями», «Структурирование беседы», «Постоянное внимание к содержанию», «Определение конфликта»
<i>Третий этап</i>	Совместное планирование деятельности по преодолению кризисной ситуации	«Интерпретация», «Планирование», «Удержание паузы», «Фокусирование на ситуации»
<i>Заключительный этап</i>	Окончательное формулирование плана деятельности; активная психологическая поддержка	«Логическая аргументация», «Рациональное внушение уверенности»

Индивидуальная форма: консультирование, психотерапевтические техники и методы (арт-терапия, игро-терапия, сказко-терапия, техники релаксации и т.п.), коррекция психических познавательных процессов (внимания, память и т.п.).

Групповая форма: тренинги коммуникации, уверенности в себе, эмоционального реагирования, ассертивности, восстановления детско-родительских отношений и т.п.

Снятие тревоги, беспокойства, работу со страхами, психокоррекцию агрессивных и аутоагрессивных тенденций, выработку внутренней свободы, на понимание своих целей, потребностей, преодоление препятствий, выработку навыков поиска выхода из сложных ситуаций, формирование позитивного образа будущего.

Применять техники психокоррекции эмоционального состояния в соответствии с возрастом учащегося, применять и обучать учащихся методам саморегуляции.

Психологические приемы и особенности их применения.

Тактика «Ход конем». В шахматной игре «сделать ход конем» буквально означает передвинуть определенную фигуру способом, резко отличным от движения всех остальных, совершить обходной, неожиданный или внезапный маневр, совершая его «нелинейно». В чем же состоит этот «ход» в данном случае? Часто при тревоге оценивания с избеганием («синдром страуса») характерны мысли о том, что тревога – «состояние, которое испытывают только некомпетентные, неадекватные, неприятные для других и / или

сумасшедшие люди», «от нее надо стараться избавиться всеми силами», «нельзя, чтобы другие заметили мое волнение», а «если признаки тревоги и волнения кто-то заметит, то осмеют, отвергнут, сочтут «дураком» и т.д. С такими убеждениями тяжело справиться просто усилием воли, а попытки контролировать, блокировать проявления тревоги (дрожание голоса, рук, потение, сухость во рту, запинки в речи, покраснение) и вовсе бесполезно. Более того, «линейное», «лобовое» взаимодействие с тревогой и ее проявлениями (тремор, покраснение лица, головокружение) приводит к обратному эффекту – их резкому усилению, желанию избежать участия в какой-либо коммуникативно-оценочной ситуации. Итак, это психологическая закономерность: ***попытка скрыть признаки волнения, блокировать тревогу в коммуникативно-оценочной ситуации приводит к росту напряжения и тревоги***, проявлений волнения на физиологическом уровне, что действительно может нарушать деятельность.

Важно не путать неадаптивную стратегию «скрыть и блокировать тревогу» с адаптивной стратегией саморегуляции и овладения тревогой, о чем речь пойдет ниже. Другой психологической закономерностью в этих ситуациях выступает следующее: ***в норме каждый человек испытывает тревогу в ситуациях оценивания, опасаясь критики и желая одобрения***. Вдумайтесь в это слово – «Каждый»! И вздохните с облегчением – вы далеко не один переживаете тревогу и волнение в самых разных ситуациях оценивания. Итак, ***тревога – это естественное, нормальное состояние, но мы по-разному совладаем с волнением и тревогой***, а сами эти переживания проявляются у людей в несколько разной форме, поэтому у одних они более заметны, у других – менее. И наоборот, отсутствие волнения и тревоги в ситуациях оценивания означает безразличие к оценкам других либо их обесценивание, что встречается при разных формах психических нарушений.

Главное не путать «безразличие и отсутствие тревоги» с умением овладеть ею, регулировать свое состояние и действовать в соответствии с целевым приоритетом ситуации (донести информацию, выразить мнение, сказать о своих чувствах, завести знакомство, поддержать беседу и др.). Тревога в ситуациях общения, тем более если они оценочные (выступление, знакомство, выражение чувств, мнения, др.), – состояние, которое испытывают все люди, по-разному справляясь с ним. Это состояние говорит о том, что любому человеку важно одобрение и позитивное оценивание других, хотя каждый понимает, что получать одобрение всегда и всеми невозможно. Согласно этим закономерностям понятно, что как таковая «борьба» с тревогой обречена на провал просто потому, что это именно «борьба», а сами убеждения о том, что тревога в коммуникативно-оценочных ситуациях воспринимается другими как проявление глупости или безумия, представляют собой искаженные, иррациональные допущения, мешающие адаптации и повышающие вероятность избегания участия в социальных ситуациях. ***Делаем «ход конем»! Вместо линейных ходов в виде маскировки тревоги мы ее демонстрируем, открыто предъявляем как адекватное ситуации и естествен-***

ное проявление личности со сформированными социальными потребностями (в признании, одобрении, принятии), делая это в субъективно и объективно приемлемой каждой конкретной ситуации форме. *Итак, сказать о своей тревоге в адекватной ситуации форме позволяет:*

а) осмыслить ее как нормальное, естественное, свойственное всем людям в определенных ситуациях переживание, преодолеть неконструктивные иррациональные убеждения в неприемлемости и вреде тревоги для имиджа;

б) овладеть тревогой, озвучив ее, произвольно управлять ситуацией так, как вы решите, задавать логику развития ситуации совместно с ее участниками (отпадает потребность скрывать волнение и тревогу, следовательно, они не будут усиливаться);

в) настроиться на целевой приоритет ситуации и не отвлекаться на то, что другие могут заметить признаки волнения (выступить с докладом и донести информацию, инициировать дискуссию, выразить мнение и др.);

г) настроить собеседника, слушателя, аудиторию на «нужный лад», который поможет достичь цель (восприятие вас как живого человека, личности с ее значимыми мотивами и эмоциями, а не как безличной формальной роли докладчика).

Конечно, если вы склонны испытывать сильную тревогу и избегать общения в ситуациях выступления перед незнакомыми людьми, то ваше воображение может начать рисовать картины того, как вы признаетесь собеседнику или аудитории в самом «сокровенном» – тревоге... и при этом возникают мысли, которые начинаются со слов: «а что, если...», «а вдруг они...», «а если не выйдет ничего...», «у меня не получится...».

В общем, вы сомневаетесь, подействует ли этот способ в вашем случае. Если такая картина уже предстала перед вашими глазами, значит, мы столкнулись с еще одними дезадаптивными убеждениями, которые непросто развенчать беседой и оспариванием, но можно и нужно проверить в опыте, т.е. поставив хотя бы один поведенческий эксперимент на тему отработки описываемой тактики. Несколько экспериментов в психологически безопасных условиях, игровой форме, в воображении или реальности – и вы обязательно научитесь произвольно управлять данной ситуацией, постепенно овладевая тревогой! Не ожидайте, что она исчезнет «как по волшебству», но она перестанет вам мешать, причинять сильный дискомфорт, и вы сможете «овладеть» ею, а ваша деятельность станет более эффективной. ***Какими же могут быть эти «адекватные ситуации» формы выражения тревоги, представляющие собой собственно этот «ход конем»?***

Сразу отметим, что «адекватность ситуации» подразумевает включение слов о своих переживаниях, сомнениях, опасениях по поводу мнения аудитории, ее реакции ***в контекст всей ситуации в целом*** (в последующий текст по теме выступления, беседы, разговора). Это предполагает любую индивидуальную форму словесного выражения и комментариев к нему с целью настроить аудиторию или собеседника на «нужный вам лад», чтобы она могла справиться с тревогой. Это могут быть фразы о своих сомнениях,

опасениях, ожиданиях, тревогах, разные варианты предупреждения критики в своих собственных словах (например, «возможно, вы возразите...» или «здесь вы скажете то-то...», «...однако давайте подумаем вместе...»).

Делайте акцент в словах на значимости для вас мнения аудитории / собеседника, на том, что вы готовы к диалогу и вопросам, но и сами будете задавать эти вопросы. Не только вас оценивают, но и вы можете оценивать. Не только вы волнуетесь, но и присутствующие тоже могут испытывать волнение. Можно сделать акцент на возможном предсказании разных уровней понимания ваших высказываний, о возможном отсутствии интереса к каким-либо аспектам темы у ряда собеседников, о своих ожиданиях и сомнениях и предложить аудитории / собеседнику сделать то же самое – поделиться своими ожиданиями и сомнениями, а впоследствии прийти к какому-то уже совместному решению (обстоятельство, при котором фокус с оценки вас смещается на оценку всех участников ситуации, а затем и на содержание темы). Никогда не оправдывайтесь и не говорите о своей тревоге в уничижительном ключе, который для вас субъективно оскорбителен, наоборот, тревога – ваш козырь, признак сформированных социальных мотивов, небезразличия к мнению авторитетных собеседников / аудитории.

Тревога поможет вам повернуть ценность этого мнения в вашу пользу, а не наоборот, ведь любому человеку (аудитории) приятно узнать, что по какой-то причине его (ее) мнение важно и ценно. Сфокусируйтесь не на дискомфорте тревоги, а на том, что тревога означает для вас и аудитории в конструктивном позитивном ключе (она – лакмусовая бумажка значимости мнения аудитории, заинтересованности темой и какими-то аспектами самой ситуации, желанием донести мысль, мнение как можно лучше до слушателя / аудитории).

Итак, вы выступаете перед незнакомой авторитетной в чем-либо аудитории. Начать выступление (в широком смысле самопредъявления в любой социальной форме) можно с описания этапов подготовки к нему, подчеркивая тем самым ход своих размышлений, говоря о сомнениях, которые вас посещали при подготовке, разных путях возможного разрешения этих сомнений, окончательном варианте плана. Выступая таким образом, вы позиционируете себя как личность, а не как «роль», показываете временную динамическую составляющую размышлений – часть своей жизни. Сделайте искренний комплимент аудитории, выскажите ей уважение, никогда не пытайтесь принизить или подавить аудиторию, с уважением отнеситесь к любому ее мнению (логика текста может быть примерно такой: «Сегодня я беседую с авторитетной аудиторией, профессионально разбирающейся в проблемах... Конечно, мне очень важно ваше мнение о... Мне было бы приятно, если бы... Однако у меня есть и ряд опасений, связанных с... Возможно, вы спросите меня о... Безусловно, могут быть разные точки зрения... Давайте обсудим ожидания и предложения... составим общий план дискуссии, беседы... На каких вопросах вам хотелось бы заострить большее внимание? Давайте составим перечень наиболее значимых для всех вопросов, на которых

остановимся более подробно... Давайте очертим круг наиболее спорных тем... можно будет их озвучить в качестве дискуссии с презентацией разных мнений и их обоснованием...» или так: «...Сегодня нам предстоит с вами, уважаемые коллеги, блестяще разбирающиеся в... посвятившие свою профессию... Все вы – грамотные специалисты в области... Сегодня нам с вами предстоит решить одну проблему... Как всем вам хорошо известно... Я озвучу ее опорные аспекты... далее можно высказать свое мнение, предложить свое решение, озвучить сомнения, обосновать свою позицию по вопросу и т.д.». Таким образом, вы предлагаете им оценку их собственной значимости и компетентности, предлагаете критиковать содержание выступления, произвольно и авторски, поэтому даже если критика и будет, что совершенно нормально, это просто один из этапов плана, заданный вами). Compliments в адрес аудитории должны быть искренними, обоснованными, с которыми она сама не может не согласиться. Сделав оценочную характеристику позитивно-одобряющего характера, вы настраиваете аудиторию на такой же лад в отношении вас. Это гораздо важнее подчеркивания собственной значимости и своих достижений. Аудитория будет уважать вас, если вы будете уважать ее.

Подчеркнув значимость мнения собеседника / аудитории, можно обозначить некоторые сомнения и опасения по поводу осмысления содержания доклада, спорных вопросов, дискуссионных стратегий решения проблемы, самому произвольно задать все этапы хода выступления, выстраивая структуру взаимодействия в ситуации, управляя общей логикой общения. *Итак, обобщим рекомендации:*

а) Начните с озвучивания этапов подготовки к выступлению. Расскажите, как выстраивался план выступления, какие при этом вы пережили моменты, что в конечном итоге привело вас к той логике, на которой вы остановились. Это структурирует вашу деятельность, дает дополнительное время для овладения ситуацией, снижает напряжение, настраивает аудиторию на нужный вам лад, включает ее не только в контекст конкретной ситуации, но и в контекст вашей личности, части вашей жизни (подготовка, размышления, выстраивание плана).

б) Сделайте искренний комплимент аудитории, продемонстрируйте ей свое обоснованное и аргументированное уважение. Это важнее демонстрации собственных достижений на начальном этапе взаимодействия. Аудитория, которая нравится вам, начнет и сама вам симпатизировать.

в) Предупредите ваши возможные сомнения в единстве точек зрения в аудитории, озвучив их и обсудив в группе. Это повысит субъективный контроль в ситуации, поможет преодолеть сомнения, более четко определить логику беседы с аудиторией, поможет овладеть тревогой.

г) Скажите о своих сомнениях, опасениях в вежливой, адекватной ситуации манере, тем самым вступив в диалог с аудиторией и выработывая совместное решение о том, на чем следует более подробно остановиться, какие противоречивые позиции по вопросу дискуссии могут быть. Это поможет совладать с тревогой, поскольку вместо того, чтобы бороться с ней и скры-

вать ее признаки, вы обозначите ее в устраивающей вас и приемлемой для ситуации манере.

д) Помните, что состояние тревоги нормально для этой ситуации, ее испытывают все люди, по-разному справляясь с ней. Тревога в такой ситуации – это проявитель вашей мотивации, значимости мнения аудитории. Наоборот, если бы тревога совсем не ощущалась, это могло бы означать ваше безразличие к ситуации и отсутствие мотивации к выступлению.

е) Обычные люди признаки волнения и тревоги у других либо не замечают, либо замечают мельком и относятся к ним с пониманием и даже уважением, представляя себя на их месте. Никто не наделяет другого отрицательными оценками только на основании его волнения.

ж) Если вы замечаете, что начали сосредоточиваться на своей тревоге и ее проявлениях, при этом потеряли мысль, не пытайтесь отчаянно подавить это, наоборот, постарайтесь расслабиться (вдохните, сделайте небольшую паузу), отметить это колебание внимания и вновь приступить к ведению дискуссии или выступлению. О том, что «мысль потерялась», также можно сообщить аудитории, попросить ее помощи («так... на чем мы остановились, напомните мне, пожалуйста... Да, конечно, продолжим...»). Сообщить, а не скрывать. Продемонстрировать, а не блокировать. Это помогает совладать с тревогой, переключить внимание.

з) Для того, чтобы конструктивно справиться с социальными страхами, очень важно понимание своего социального страха как решаемой психологической проблемы, которая мешает жить полноценно. Признаться не только другим, но и себе. Не рекомендуется пытаться отрицать проблему, компенсировать ее с помощью психоактивных веществ, так как это только усугубляет ее, а не решает.

и) Тренируйте состояние беспристрастного произвольного внимания (DM). Это позволит эффективно переключать внимание без усилий и попыток вторичного управлениями тревогой и негативными мыслями в ситуациях оценивания (см. техники «detachedmindfulness»).

Тактика «Один в поле не воин...», или «Раздели ответственность с другими». «Один в поле не воин» – пословица, выражение, означающее тот факт, что сложно добиться хорошего результата в одиночку, необходимо действовать сообща, заручившись поддержкой некоего сообщества, которое представляют любые участники ситуации оценивания. Возможно, находясь в ситуации выступления, знакомства, общения, высказывания точки зрения, вам в голову приходят мысли о том, что ваша потенциальная, рисуемая воображением и опасениями неудача, социальные оплошности и ошибки в чем-то целиком и полностью ваша вина и ответственность. Вы можете быть убеждены, что какие-то шероховатости в ситуации коммуникации связаны именно с вашим, как вам кажется, неловким поведением и т.д. Это иррациональные суждения, дезадаптивные, требующие адаптивного гибкого переосмысления, проверки на реалистичность и переформулирования во взвешенные реалистичные суждения без искажающих объективное положение вещей ошибок

мышления (таких как черно-белое мышление, предсказание будущего, селективное абстрагирование, персонализация, навешивание ярлыков и пр.).

Важно понимать, что любая социальная ситуация такова, что в ней всегда несколько участников. Необходимо воспринимать ответственность за возможный неуспех в ситуации не как персональную вину, а стечение обстоятельств и делить ответственность за это между всеми участниками ситуации. Если разделять ответственность, виновность за потенциальные промахи и ошибки с кем-то, страх и тревога снижаются, если снижается ролевая ответственность. Здесь приветствуются варианты выступлений и ответов в паре, в группе, другие формы работы. Для каждого важно понимание, что качество выступления, дискуссии, обсуждения, знакомства с другими зависит не только от него персонально, но и от собеседника / членов аудитории, от всей совокупности факторов, задающих тон ситуации. Важно не перепутать данную тактику с «перекладыванием ответственности» на других. «Один в поле не воин» – это разделение ответственности между всеми участниками ситуации. Если вы выступаете перед аудиторией, то сообщите ей, например, следующее: «Результат нашей совместной работы зависит от всех нас...», «Какой результат мы достигнем в итоге обсуждения – это зависит от всех нас, поэтому прошу вас активнее участвовать в дискуссии, выражать свое мнение, согласие или несогласие, приводить аргументы в пользу той или иной точки зрения...». В этом же ключе можно совместно обсудить ожидания и вопросы, интересующие аудиторию. Эту тактику следует применять совместно с предыдущей тактикой «Ход конем».

Наряду с разделением ответственности, подумайте, как можно увлечь аудиторию, рассказав ее членам о них же самих, используя тему вашего выступления (примеры из жизни, которые вы или аудитория можете приводить). Информацию о себе любой человек воспринимает с любопытством и интересом, особенно если она подается в игровой, юмористической форме, форме примеров из реального жизненного опыта. Так, аудитория концентрируется на себе, своих жизненных коллизиях, а не на вас персонально. Перераспределите внимание аудитории «от вас» к ним самим, к содержанию вопроса. Не отклоняйтесь от сути выступления. Отвлечение возможно, но как иллюстрация, а не как смена темы. Техника позволяет преодолеть неприятное переживание фокусировки оценивающего взгляда аудитории на персоне докладчика, перераспределить это внимание между всеми участниками равномерно. Это способ перевести субъективный вектор внимания от себя на всех членов общения и снять и конструктивно перераспределить груз ответственности. В таком случае даже при неудаче этот опыт никогда не станет катастрофой или персональным фиаско. В результате вы перестаете быть в одиноком и тревожном состоянии ожидания, что вас негативно оценят и раскритикуют. Критику вы формулируете в отношении содержания вопроса, а все участники поровну разделяют ношу ответственности за результат работы. *Итак, обобщим рекомендации:*

а) Аудитория тоже включена в процесс осмысления и обсуждения ин-

формации, она тоже ответственна за происходящее. Вовлеките членов аудитории / собеседника в процесс, тем самым фокус внимания опять-таки сместится с вас на всю ситуацию и ее целевые приоритеты. Вы – лишь часть ситуации, а не ее постоянный фокус.

б) Вовлеките аудиторию в процесс обсуждения информации, покажите, что она полноправный участник этого процесса. Это поможет аудитории чувствовать себя субъектом ситуации, а также разделить ответственность и активность между всеми участниками ситуации и совладать с тревогой. Не только вас оценивают, но и вы оцениваете. Оценивают не столько персональные данные, сколько процесс дискуссии, информативность обсуждения, содержание обсуждаемой информации.

в) Помните, что члены аудитории – обычные люди, со своими слабостями и характерологическими особенностями, разным уровнем вовлеченности в процесс обсуждения, разной склонностью к активности, мотивацией и пр., но членам любой аудитории будет приятно и интересно, если сообщаемая информация как-то затрагивает лично их как участников разных сфер жизни. О себе интересно слушать любому человеку, используйте эту «слабость» человека для своих целей.

г) Выступая перед аудиторией, можно опираться взглядом на нескольких людей в группе, которые наиболее внимательно слушают. Так вы непосредственно вовлекаете их в процесс, они включены и активны на протяжении всей работы, остальная аудитория «идет» за ними. Они помогут стабилизировать эмоциональное состояние, окажут необходимую поддержку. В любой аудитории есть члены группы, которые будут слушать вас, кивать вам, тем самым подбадривая и помогая справиться с первичным волнением.

д) В любой ситуации можно найти социальную поддержку на любом этапе участия в ней. Стоит найти индивидуальный способ получения этой поддержки (друзья, близкие, специалисты в области социальной тревоги и избегания, обсуждения проблем в блогах на специализированных или других сайтах).

Техника «Досчитай до десяти...», или «...И это пройдет...».

Помимо сказанного, закономерность тревоги такова, что, нарастая до определенного уровня, она **ОБЯЗАТЕЛЬНО** начнет спадать. Как правило, после предварительного этапа выступления (он может быть кратким или продолжительным в зависимости от регламента) тревога уже начинает свой обратный отсчет, начинает снижаться. Мысли о том, что тревога будет только усиливаться и возрастет до бесконечного уровня, не обоснованны и иррациональны. Можете убедиться в этом, проведя поведенческий эксперимент, который позволит реалистично проверить данный тезис.

Те, кто склонен к тревоге, часто боятся участвовать в ситуациях, поскольку опасаются, что тревога будет столь сильна, что им все равно придется избежать эту ситуацию, они не смогут «проронить ни слова», «связать двух слов», «впадут в ступор» и пр. Фактически речь идет о страхе испытать страх, тревоге по поводу тревоги. Помимо этого, им кажется, что страх и тре-

вога повышаются по закону не ограниченного ничем роста. Это не так. В психотерапии одной из техник является моделирование ситуаций, в которых человек боится оказаться (например, выступление перед аудиторией или знакомство с понравившимся человеком), что позволяет в контролируемых и более безопасных (экспериментальных) условиях получить первичный опыт того, что тревога, достигнув определенного уровня, всегда начинает спадать. Благодаря приему «я делаю это, чтобы проверить, так ли это...» участие в ситуации становится более произвольным, уверенным. Это смещение позиции с «я – жертва» на «я – экспериментатор» делает взгляд на ситуацию более беспристрастным, объективным. Это повышает произвольность и тем самым стабилизирует эмоциональное состояние. Пик тревоги в ситуации достигается зачастую быстро, и столь же быстро тревога начинает снижаться. Страх самого страха преодолевается, если вы готовы к эксперименту (вам могут помочь специалисты, друзья, также вы можете сделать это самостоятельно). Можно использовать техники метакогнитивной терапии, связанные с формированием способности к беспристрастному произвольному вниманию за внутренними психическими явлениями (мыслями и эмоциями). Не нужно производить активных действий по подавлению тревоги или совладанию с ней – наблюдайте за ее протеканием и не вмешивайтесь, не пытайтесь вторично управлять этими явлениями. *Таким образом, обобщим рекомендации:*

а) Тревога будет нарастать только до определенного момента. Она не длится «вечно» и «бесконечно», закономерность возникновения и протекания состояния тревоги такова, что в какой-то момент она обязательно начнет снижаться, скорее всего, как раз после того, как вы выполните вышеуказанные рекомендации.

б) Если вы испытываете сильное волнение и понимаете, что вам требуется расслабиться, чтобы говорить спокойнее и медленнее, то задайте любой вопрос аудитории (или дайте задания для размышления, которые важно подготовить заранее). Можно повторить вопрос / задание несколько раз, попросить аудиторию подумать о нем (например, о том, какое мнение у них по поводу вопроса «х»), в это время глубоко вздохните 2–3 раза и досчитайте до 7–10, постепенно вы почувствуете, что тревога снижается, вам удалось справиться с ней. Можно приступать к обсуждению ответов аудитории. Если члены аудитории не готовы ответить вам, спросите (пусть участники примут ответственность), сколько времени необходимо, чтобы дать ответ. Эту технику для повышения ее результативности следует применять в совокупности с двумя предыдущими. В какой-то момент тревога может вновь возрасти, если поступить так повторно, то она постепенно снизится.

в) Любые вопросы аудитории и ее самоотчет, ответы, презентации, приводимые примеры варианты принятия ею активной позиции, а следовательно, и ответственности за ход работы.

г) Используйте метакогнитивные техники работы с вниманием («Тигр», «Облака» и др.).

Техника «Примерь другую роль...».

Социальное поведение – игра по определенным гласным и негласным правилам. Поведение в ситуациях оценивания часто подразумевает расплывчатые роли, кто и что делает, кто эксперт и судья, кто оппонент, кто сохраняет нейтралитет, а кто ответчик и т.д. Эти роли могут быть сформулированы в разных метафорических понятиях (терминах войны, игры и др.), но все они задают установку определенного поведения (более уверенного или более жертвенного). Роли можно перераспределять, «переписывать», выбирать, играть, примерять... Если роль определяет тревожно-боязливое, социально неуверенное поведение, помимо наших собственных схем и дисфункциональных убеждений о себе и своих способностях, то, очевидно, данный механизм может быть обращен «вспять». Данный прием означает выход из роли, навязываемой установкой ситуации и собственными убеждениями о себе и представлениях о мнении других о себе, выбор и реализацию другой установки и соответствующей ей роли. Предлагается представить, что вы выполняете чью-то роль (что «вы» – это «кто-то» – некий успешный образ, который есть в опыте, – писатель, актер, политик, ученый, знакомый, уверенный в себе, воображаемый другой и т.п.).

Такой прием активно используется преподавателями на занятиях в аудиториях, где есть застенчивые студенты. Это разыгрывание ролей, в которых оттачиваются навыки и знания, при этом человек смелее и активнее, так как это «словно не он», он в другой роли – роли более компетентного, уверенного в себе человека. Ф. Зимбардо, автор исследований о застенчивости, описал интересный случай, который иллюстрирует данный пункт рекомендаций. Это история его брата, который оказался крайне застенчив после болезни, когда ему нужно было носить специальные приспособления для исправления последствий детского паралича. После того как они были сняты, ребенок отказывался выходить из комнаты, даже когда в гости приезжали родственники. Когда его отдали в школу, он непрерывно плакал, однако если в классе читали рассказ, он не мог не увлечься. Тогда мать ребенка решила сделать ему маску с «капюшоном» из коричневого бумажного пакета с вырезанными отверстиями для глаз, носа и рта. Когда мальчик ее надел, она ему очень понравилась, он стал словно другим, придумал себе имя. Так продолжительное время он ходил в школу, другим детям не разрешалось снимать с него маску. Через некоторое время ему предложили участие в спектакле на праздничном дне и поменять маску на костюм. У ребенка появились друзья, ему поручали ответственные задания. Хотя он и не стал открытым и раскованным человеком, его адаптация не была существенно нарушена.

Этот прием «примерить чью-то роль» оказывается простым и действенным. В этот «эксперимент» также можно вовлечь круг социальной поддержки, получить позитивный опыт для дальнейшего использования данного навыка. Попробуйте представить себе, как кто-то (известный вам) повел бы

себя в этой ситуации, каковы были бы его слова, манеры, выражения... И начните действовать так же. Интересно отметить, что когда человек играет роль более уверенного и успешного человека, естественным образом меняются осанка, тон голоса и жесты, а результат участия в ситуации субъективно гораздо больше устраивает его. Это механизм совладания с тревогой, позволяющий человеку опосредствовать собственные переживания с помощью «отстранения» как смещения фокуса внимания с себя и образа себя в глазах других на стратегию поведения сыгранного персонажа, используя внутренний субъективный образ того, каким может быть подобное же поведение у другого, уверенного в себе, опытного человека. Иногда бывает полезным в терапевтической группе или кругу своих близких проиграть роли уверенного в себе человека и неуверенного. Можно сыграть роль в определенных ситуациях человека, на которого хотелось бы походить, а также человека, который вызывает интерес у других, человека, который не интересен, и т.д. Затем проанализировать, какая роль удается и благодаря чему, какие особенности поведения раскрывают потенциал каждой из ролей. Это позволяет отнестись к поведенческим стратегиям как к произвольно выбранной роли, а не как к чему-то заданному и предопределенному раз и навсегда. *Итак, обобщим результат:*

а) Изменение роли в социальной ситуации меняет установку и смещает акценты при участии в социальной ситуации таким образом, что самопредъявление становится опосредованным этой ролью, ее особенностями и характерными чертами.

б) Смещение акцента с себя на особенности выбранной роли помогает опосредованно овладеть тревогой оценивания, поведение при этом обусловлено роли в большей степени, нежели собственными убеждениями и установками о себе и своих способностях.

в) Участие в ситуации «от роли» «снимает» необходимость «оборонительно-избегающего» поведения, оберегает себя от негативных оценок, так как субъективно оценивают не вас, а определенную роль.

г) Поведение становится более уверенным, а результат более позитивным, так как ваша тревога преодолена символической системой «роли». Чем более детально вы представляете человека, который определенным образом повел бы себя в этой ситуации, тем гармоничнее будет действие «из роли».

Техника «Дыши глубже, расслабляйся...».

Рекомендуется научиться автоматически расслабляться на уровне психофизиологии (мышцы, тело, дыхание) и применять эти навыки в тревожащих ситуациях. Расслабление – противоположное состояние эмоции страха и тревоги. Для этого требуются тренировки. Нужно выровнять дыхание, дышать глубоко и ровно, вдох и выдох должны быть приблизительно одинаковы, выдох может быть чуть продолжительнее. Важно принять удобную позу. В самом начале необходимо почувствовать разные группы мышц (лица, спины, шеи, рук и пр.) с помощью поочередного сознательного их напряжения, а

затем расслабления (сначала напрячь мышцы лица, затем расслабить и т.д.). Считается, что такие тренировки позволят впоследствии автоматически расслаблять напряженные мышцы, следовательно, реакция тревоги не возникнет.

Просто по желанию, без тренировок мышцы не расслабить, необходимо добиться эффекта автоматизации. Можно представить себе ситуацию, например, на природе, где тихо и спокойно (у каждого есть такие воспоминания, которые можно вызывать произвольно с целью успокоения, релаксации). Вы почувствуете, что чем более детально представлена ситуация (например, как прохладная капля росы медленно стекает с листочка и падает на траву... или как из трубы дома идет дым и доносится вкусный запах...), тем сильнее будет эффект: дыхание выровняется, мышцы расслабятся. Может быть и другой, индивидуально выработанный в опыте способ расслабления на уровне автоматизма – проиграть в голове приятную мелодию, прочитывать приятное стихотворение, вспомнить слова подбадривания близкого человека, представить себе этого значимого другого и т.д. Способ достижения состояния расслабления непринципиален.

Многие страдающие социальной тревогой испытывают наибольшие опасения по поводу того, что признаки волнения и напряжения будут заметны окружающим. Если вы овладели теми или иными способами автоматического расслабления, справиться с этим вам будет легче. Помните, что тревога – нормальное, естественное, проходящее со временем состояние, и «бороться» с ней невозможно, от этого она только усилится. Поэтому остается – дышать глубже, расслабляться и закономерно постепенно приходиться в спокойное и уверенное состояние. Эти стратегии расслабления помогают совладать с тревогой, оптимизировать напряжение, переключиться на содержание ситуации, оценивать ее из модуса спокойствия и равновесия, а не тревоги и опасений. *Итак, перейдем к выводу:*

а) Расслабление – противоположная страху и тревоге реакция.

б) Научившись автоматически вызывать состояние релаксации (тем или иным способом), вы сможете овладеть тревогой оценивания в самом начале ее возникновения.

в) Это позволит остаться в ситуации, активно участвовать в ней, а не пытаться избежать.

«Формируем взвешенное мышление».

Тактика представляет собой пошаговую работу с выявлением, осмыслением и переработкой иррациональных правил, схем опасности, установок, а также расширением диапазона стратегий реагирования, формированием гибкой системы возможных вариантов оценки и поведения в ситуации. Происходит обучение пониманию взаимосвязи и разделения компонентов «ситуация – мысль – эмоция – поведение», а также «мысли о мыслях» и «мысли об эмоциях и их проявлениях» и повышение психологической компетентности в области понимания влияния наших мыслей в ситуации на эмоции и поведе-

ние, формирования «патологического круга» избегания и тревоги.

Работа с иррациональным мышлением и дисфункциональными «долженствованиями»: «Если я несовершенен, то я ужасен»; «Я не могу отказать в просьбе, ведь иначе меня сочтут ничтожеством» и т.д. Важны оспаривание, проверка на реалистичность дисфункциональных убеждений (например: «Все будут смеяться надо мной, если заметят, как я покраснел»; «Не стоит пытаться выступать перед публикой, я не смогу и двух слов связать»; «Другие относятся ко мне как к чокнутому»; «Я не могу ни с кем знакомиться, так как мои руки/голос будут дрожать, меня сочтут идиотом» и т.д.). Проверка на реалистичность и формирование взвешенного, гибкого мышления, а также преодоление когнитивных ошибок (черно-белое мышление, предсказание будущего, персонализация, навешивание ярлыков и пр.) в интерпретации событий – одна из базовых задач, которые надо начать решать, чтобы научиться совладать с избеганием и тревогой в разных ситуациях коммуникации. Часто наши убеждения чрезмерны, катастрофичны, ригидны и не соответствуют беспристрастному объективному положению вещей, однако они представляются нам истинными. Возникает «эффект самосбывающихся пророчеств». Ситуация не обладает заданными заранее характеристиками, это мы наделяем ее теми или иными собственными прогнозами и ожиданиями согласно нашим убеждениям и степени их фиксированности. Пошаговое обучение взвешенному, реалистичному, более адаптивному мышлению позволит совладать с тревогой, постепенно преодолеть тенденцию к избеганию, лучше справляться с социальными ситуациями и получать удовольствие от общения с людьми (см. выше). *Обобщим особенности техники:*

а) Иррациональное и ригидное, автоматическое осмысление ситуации дезадаптивно и часто приводит к неадекватным эмоционально-поведенческим реакциям. Когнитивные искажения не позволяют воспринимать ситуацию во всей ее когнитивной сложности, гибко и адаптивно.

б) Необходимо формировать взвешенное рациональное мышление, адаптивные реакции на разные ситуации, факты и события жизни, которые более гибки, функциональны, способствуют адекватным эмоционально-поведенческим ответам.

«План на все случаи жизни...».

Постановка нереалистично высоких целей перед собой при участии в ситуациях социального оценивания обуславливает высокую вероятность неуспеха, вернее сказать, невозможность мгновенного успеха. Рекомендуется в процессе деятельности ставить субцели (промежуточные этапы и цели), а не глобальные. Таким образом, человек оберегает себя от масштабных фиаско, сохраняя самооценку. Отдаленная цель должна быть разбита на «шаги» и представлять собой план постепенного, пошагового приближения к ней. Каждый шаг – самостоятельная цель, которая в случае успешной реализации позволяет повысить самоэффективность, а при неудаче не вызывает никаких серьезных последствий. Не все этапы надо проходить заново, а только один. При достижении субцелей возникает желание действовать дальше, а при

«недостижении» – действовать, чтобы исправить эту незначительную с точки зрения мега-цели и множества других этапов оплошность. Навыки планирования и организации своего участия в ситуации, наработка арсенала разных способов и стратегий поведения в этой ситуации позволяют расширить диапазон ваших возможностей, подготовить к множеству непредвиденных обстоятельств, настроить на возможность импровизации по ситуации. А реалистичность, гибкость и корректируемость в зависимости от обстоятельств уровня притязаний в постановке целей и ожидании результатов обеспечивает сохранность и стабильность самооценки.

Для овладения тревогой и предупреждения избегания очень важно грамотно организовывать свое поведение, свое время, регламентировать выступление перед аудиторией (на собрании, с докладом и пр.), планировать его. Волнение и избегание могут возникать из-за неопределенности, необходимости импровизировать в незнакомой ситуации. Планирование и владение многообразием информации по теме позволят управлять ситуацией и снизят первичный дискомфорт в незнакомой ситуации. Если речь идет о выступлении перед аудиторией, желательно подготовить больше материала, чем вы успеете рассказать, и организовать его так, чтобы можно было легко воспроизводить информацию в аудитории. Важно продумать примеры, задания для аудитории. Чем избыточнее будет ваш материал, тем легче вы будете перестраиваться в соответствии с требованиями ситуации, импровизировать, задавать необходимый вам тон дискуссии. *Итак, обобщим особенности техники:*

а) Планирование и пошаговое приближение к цели позволяют стабилизировать и сохранить самооценку, преодолеть срывы деятельности и избегание ситуаций общения с другими.

б) Планирование и тактика пошагового приближения к цели через средство достижения субцелей повышают самоэффективность и помогают овладеть тревогой оценивания в каждой отдельной ситуации, в которой приходится принимать участие на пути реализации целей.

в) Планирование и пошаговость, неторопливость в реализации запланированного могут сочетаться с обилием заготовок, способов и тактических приемов реализации целей. Это важно для профилактики «срыва деятельности», когда после неуспеха применения всего лишь одного способа достижения субцели «опускаются руки» и формируется «выученная беспомощность» («от меня ничего не зависит», «что бы я ни делал, результат будет один»). Плюрализм возможностей позволит применять разные способы / средства достижения целей, в случае, если одна «не сработает», вы выберете другую, третью и т.д. Это также стабилизирует самооценку, повысит уверенность в себе и самоэффективность.

Техника «Ставим эксперимент!»

Бывает полезно ставить поведенческие эксперименты, отслеживая опыт и проверяя на реалистичность иррациональные убеждения о вероятности критики, отвержения, негативного отношения со стороны окружающих.

В них можно участвовать самому или привлекать для помощи друзей и близких.

Предварительно составляйте план вашего эксперимента, отмечая, какие именно негативные ожидания или опасения вы хотите проверить. После эксперимента проверяйте, убежденность в каких ваших негативных ожиданиях снизилась, насколько. Какие альтернативные ответы сформировались в ходе эксперимента? Продолжайте экспериментировать, пока ваши иррациональные убеждения не пошатнутся и не начнут меняться на более адаптивные и субъективно приятные, что создаст платформу для более раскрепощенного общения с людьми в разных социальных ситуациях.

Проведение эксперимента способствует повышению произвольности в ситуации, укрепляет позицию активного субъекта, который является не «жертвой», а опытным экспериментатором, проверяющим свои собственные страхи и опасения. Если вы боитесь сделать что-то не так, будучи в компании людей, сделайте это намеренно и проанализируйте реакции окружающих. Можно задать вопросы участникам ситуации об интересующих вас реакциях. Это поможет составить более объективное мнение о ситуации, отнестись критично к своим убеждениям и страхам. Эксперимент должен быть связан с проверкой конкретного опасения (например, если другие увидят, что мои руки трясутся, они сочтут меня некомпетентным, и т.д.). Необходимо произвольно организовать ситуацию с умеренно трясущимися руками, затем отследить, обратил ли действительно кто-то внимание на это, задержал ли внимание, также можно намеренно спросить о том, что подумали те, кто обратил на это внимание. Поведенческие эксперименты сопровождают анализ в системе «ситуация – мысль – эмоция – поведение», помогают сформироваться более взвешенному объективному мышлению. *Итак, подведем итог:*

а) Поведенческий эксперимент позволяет сместить фокус внимания с «образа себя глазами других», который, как правило, негативен у социально-тревожных индивидов, и сосредоточить его на объективных аспектах внешней ситуации, фактах, а не субъективных установочных интерпретациях.

б) Сосредоточившись на фактах и объективных аспектах ситуации, можно получить непосредственный и произвольно организованный опыт контроля над ситуацией, реалистичной оценки особенностей протекания своего состояния в них, а также реакций других.

в) Поведенческие эксперименты позволяют при новом взгляде на ситуацию овладеть страхом оценивания, сформировать необходимые навыки социальной коммуникации, пребывания в разных социальных ситуациях, повысить самооффективность и уверенность в своих силах.

Техника «Успех или неуспех – ваш выбор...»

Учитесь делать вывод, выносить позитивный опыт из ошибок, а не негативный. Позвольте себе произвольно (намеренно) ошибаться в некоторых моментах и стараться не обобщать негативный опыт на будущие события (это эффект выученной беспомощности), так как каждая ситуация уникальна, а результаты могут быть разными. Объясняйте успехи как результат

собственных способностей и умений, приятный опыт обобщайте на множество ситуаций своей жизни, проанализируйте, какие ваши навыки и особенности помогли добиться этого. Отрицательный опыт не бывает полностью отрицательным, он помогает в следующий раз сделать что-то более хорошо. Не следует приписывать причину неуспеха только себе, лучше приписать это ситуации, случаю, ситуативному состоянию, каким-то проходящим явлениям, а не стабильным и неизменным, в противном случае вы долго будете переживать отрицательные эмоции, убедитесь в собственной беспомощности. Это всего лишь одна из множества ситуаций, есть и другие, в которых я успешен и компетентен. В жизни каждого человека есть успешные и неуспешные события, а также те, в которых всего понемногу. Ваш выбор, на каких из этих событий вы сосредоточиваете свое внимание, какие из них долго несете с собой, вспоминая и обобщая на всю свою личность и жизнь в целом. Старайтесь видеть даже в небольших повседневных удачах свои собственные персональные достижения, радуйтесь этому и осмысливайте как свои победы. Говорите об этом с другими, хвалите и поощряйте себя даже за небольшие достижения каждого дня. *Итак:*

а) Объясняя успех как результат собственных личных качеств и достижений, мы обобщаем этот позитивный опыт, стабилизируем самооценку и применяем конструктивный опыт для участия в других ситуациях.

б) Объясняя позитивный успешный опыт как результат случая, стечения обстоятельств, как нечто незначительное / должное / само собой разумеющееся, – мы лишаем себя такой возможности. Так проинтерпретированный успех не будет обобщен в контексте всего жизненного пути и своей личности, он окажется бесполезным с точки зрения укрепления самооценки, стабилизации самоотношения и позитивной идентичности, уверенности в себе и последующей адаптации, формирования взвешенного мышления.

в) Обратное – с опытом неуспеха. Не стоит приписывать неуспех себе в глобальном и стабильном ключе, это может дестабилизировать самооценку и разрушить ваши способности по овладению тревогой в ситуациях оценивания. Обобщение в контекст всей личности и всех последующих ситуаций опыта неуспеха не принесет ничего полезного для адаптации. Да, неуспех может и должен быть проанализирован, но он должен быть глобален и тотален, приписан себе как персоне со «стабильно негативными чертами». Неуспех лучше расценить как ситуативный промах, а не результат ваших способностей.

Тактика «Создаем образ и изменяем его...»

Психологическая работа с тревогой оценивания может вестись и в символической, метафорической плоскости. Например, можно представить, что страх – некий живой метафорически объективируемый феномен (или даже реальный предмет). Например, вы можете представить его в виде зверька или растения и описать его свойства, особенности, а затем попытаться «приручить», подумать, что можно с ним сделать, чтобы он стал нейтральным и безопасным. Можно сочинить сказку о своем страхе (о герое или героине,

которые чего-то боялись): какие препятствия встречаются на пути героя, как он их преодолевает и т.д. Это способствует рефлексии и решает психологические проблемы на символическом уровне, который затем ассимилируется на реальную жизнь.

Бывает полезной рефлексия над страхами (в частности, страхом выступления перед аудиторией, страхом отвержения, негативной оценки) в контексте рисунков «Нарисуй свой страх» (с помощью изобразительных материалов, есть вариант «Слепи свой страх» с помощью пластилина, например). По рисунку (или слепленному образу) выявляются свойства страха, его особенности, то, как он живет и функционирует. Следующий этап – сделать рисунок с помощью цвета, разных изобразительных материалов менее страшным, а затем и смешным. Это помогает объективировать страх (а значит, сделать его субъективно подконтрольным), понять условность реакции страха, тот факт, что она может быть другой, может изменяться, преобразаться в позитивное реагирование в изначально пугавших социальных ситуациях. С образом (визуальным, мысленным, нарисованным, выраженным с помощью мимики и пр.) можно производить символические трансформации. Это решение психологических проблем на знаково-символическом уровне, это опосредованный знаком способ совладения со страхами и разобусловливания выученной беспомощности посредством демонстрации конструктивных реакций на пугающие, неприятные ситуации. Созданный образ – внешнее по отношению к персоне явление, в нем можно проводить изменения и трансформации на символическом уровне, служащие терапевтическим целям. Это позволит чувствовать себя субъектом ситуации, способным справиться с трудностями, и предупредит избегание. Тактика позволит совладать с ситуациями взаимодействия с людьми без чрезвычайного напряжения и желания «спрятать голову в песок».

Обобщая все вышесказанное, стоит отметить, что наиболее эффективной психотерапевтической стратегией в преодолении социальных страхов является комплексное использование метакогнитивных, когнитивных, бихевиоральных техник в сочетании с элементами арт-терапии и гипнотерапии. Во всех этих стратегиях необходимо тем или иным способом объективировать страх (сделать его подконтрольным субъекту, сформировать чувство авторства реакции страха и идею о плюрализме возможных реакций), систематически отслеживать деструктивный тип восприятия и реагирования в ситуации, пошагово трансформируя соответствующие эмоционально-когнитивные и поведенческие алгоритмы реагирования с дезадаптивных на конструктивные, адаптивные стратегии.

Методика знаково-символического опосредствования социальной тревоги в субъективно унижительных оценочных ситуациях. Методика основана на принципе объективации, пространственно-временной локализации, дифференциации и субъективного управления, переструктурирования внутренних психических явлений с одновременной возможностью формирования «взвешенного мышления», профилактики «идиосинкразического»

мышления, повышения гибкости стратегий реагирования в ситуациях оценивания, использования культурных средств для опосредствования социальной тревоги. Методика реализуется с помощью средств и идейного содержания когнитивно-поведенческого подхода (А. Бек, Дж. Бек и др.), метакогнитивного (А. Вэлс) и теории «психологических орудий» (Л.С. Выготский, А.Р. Лурия), состоит из ряда этапов, приблизительное содержание которых таково.

1-й этап (Задача – объективация социального унижения в ситуации оценивания и знаково-символическое управление и контроль как профилактика «беспомощности» и повышение психической флексибельности). Инструкция (дробится на части). Представьте себе во всех деталях ситуацию, бывшую в вашем опыте (давно или недавно), в которой вы испытали социальное напряжение, критику, унижение или неудовольствие вами, негативное оценивание. Схематично изобразите ее на листе, отметьте детали этой ситуации (это может быть голос, взгляд, участники и др.). Какие, по вашему мнению, ключевые детали этой ситуации (выделить ключевую деталь, вырезать ее)? Изобразите несколько вариантов этой ключевой детали – как могло быть в идеале, как могло быть, если бы я приложил усилия по изменению ситуации, как могло быть еще хуже (рисунок ключевых фрагментов должен быть такого же формата, как вырезанная часть общего рисунка). Положите рядом с общим рисунком ситуации. Поменяйте местами поочередно эти детали.

2-й этап (Задача – выявление дисфункциональных убеждений и метакогнитивных искажений, повышение гибкости мышления, формирование «взвешенного» мышления). Далее проводится беседа (можно вести индивидуально, в группе, устно или письменно) по первоначальному рисунку и его «ключевой» детали. Инструкция (дробится на части). Задаются вопросы: «Какие мысли приходили вам в голову на тот момент (запишите несколько ключевых мыслей)?»; «Какие эмоции вы переживали в той ситуации (запишите несколько основных эмоций, отметьте их выраженность по шкале от 0 до 10)?»; «Как вы себя вели в этой ситуации (что вы делали поведенчески, как реагировали)?»; «Как сильно этот опыт по шкале от 0 до 10 повлиял на вас, вашу жизнь, ваше поведение сейчас?»; «Как это повлияло на вашу жизнь (опишите, приведите пример)?».

3-й этап (Задача – использование культурных средств для опосредствования аффекта оценочного стресса). Инструкция (дробится на части). Изобразите представленную ранее ситуацию в виде какого-то образа (метафоры). С чем можно сравнить переживаемое в данной ситуации и саму ситуацию? Что может быть тем средством, которое меняет эту ситуацию, позволяет справиться с ней? Изобразите это в виде какого-то предмета, стихии, знака, явления, вещи (образа) и т.д. Далее можно обсудить полученный результат, эффект опосредствования.

4-й этап (Задача – преодоление синдрома выученной беспомощности после пережитого опыта неконтролируемости). Инструкция (дробится на части). Возвращаясь мысленно в представленную ситуацию (или ситуации), что

бы вам хотелось изменить? Что, по вашему мнению, действительно можно изменить в ней, чтобы этот опыт был более позитивным? Что надо учесть в будущем, чтобы подобная ситуация оказалась более позитивным опытом? Что бы вы, имея такой опыт, посоветовали своему близкому другу / подруге (как себя лучше вести в подобной ситуации, что предпринять и как реагировать)?

5-й этап (Задача – реформирование когнитивных и метакогнитивных убеждений о субъективном социальном провале, унижении, а также фиксированных способов эмоционально-поведенческого реагирования). Анализ подготовленных примеров ситуаций, в которых анализируются разные стратегии когнитивно-поведенческого реагирования в ситуациях, обсуждаются плюсы и минусы разных стратегий. Реализуется поиск индивидуальных стратегий совладания, средств для управления аффектом и адаптивной саморегуляции в оценочных ситуациях. *Итак, обобщим:*

а) Работа с тревогой на знаково-символическом, опосредованном «образом» уровне чрезвычайно эффективна, она позволяет не тратить время на дополнительный анализ ситуации и особенностей своего мышления, а довольно быстро добраться до «сути», разработать новые тактики реагирования, изменить те, которые дезадаптивны.

б) Образ позволяет работать с тревогой на знаково-символическом уровне в позиции субъекта, непосредственно и физически управляющего своими переживаниями и событиями своей жизни («это сделал я», «я могу это изменить», «я это изменяю», «у меня получается...» и т.д.), этот опыт интериоризируется и впоследствии распространяется на социальные ситуации, в которых вы действительно участвуете.

4 модуль. Повышение психолого – педагогической компетентности педагогов и родителей (законных представителей)

При системном подходе к организации профилактического просвещения родителей и педагогов необходимо сформировать благоприятные условия для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути.

Задачи работы:

1. способствовать переоценке взаимоотношений с детьми;
2. формировать уважение к личности ребенка и пониманию его проблем.

Модуль включает:

- проведение методических объединений, семинаров, индивидуальных и групповых консультаций с классными руководителями по вопросам формирования навыков жизнестойкости обучающихся, методическое обеспечение на сайте гимназии (страница «Психолог»);

- проведение родительских собраний, информирование родителей через сайт школы на страничке «Родителям на заметку»; распространение буклетов, методических рекомендаций родителям по коррекции деструктивных методов воспитания и оптимизации детско-родительских отношений.

Примерная тематика семинаров для педагогов:

- «Трудности взросления детей. Кризисные периоды»;
- «Возрастные особенности учащихся»;
- «Формирование ценностного отношения к здоровью»;
- «Феномен жизнестойкости: решение проблем в становлении здоровой личности»;
- «Системный подход к формированию навыков жизнестойкости детей»
- «Конфликты между участниками образовательных отношений и способы их решения».

Примерная тематика родительских собраний (на основе программы «Школа ответственного родительства»):

Цель: развитие психолого-педагогических компетенций родителей, необходимых для решения задач воспитания и успешной социализацией детей и подростков, гармонизации семейных отношений, соблюдения юридических и нравственных норм, определяющих ответственность родителей перед государством и обществом.

Задачи:

1. Актуализация знаний у родителей в области современного законодательства, защищающего права ребенка.
2. Развитие психолого-педагогических компетенций родителей в области детской психологии и педагогики.
3. Решение актуальных вопросов, связанных с обучением, воспитанием и успешной социализацией детей на основе требований федеральных государственных образовательных стандартов.
4. Овладение способами формирования жизнестойкости, профилактики насилия и девиантного поведения школьников.

Направления родительского просвещения представлены **четырьмя модулями:**

1. Особенности развития и образовательные потребности школьников.
2. Семейное воспитание и социализация школьников.
3. Основы конструктивного взаимодействия.
4. Формирование личности безопасного типа.

В течение учебного года предполагается изучение по одной теме из каждого модуля. Рекомендуемый режим занятий - 1 раз в четверть.

	Модуль 1. Особенности развития и образовательные потребности обучающихся	Модуль 2. Семейное воспитание и социализация школьников	Модуль 3. Основы конструктивного взаимодействия	Модуль 4. Формирование личности безопасного типа
1 класс				
<i>Тема</i>	<i>Психофизические особенности развития младшего школьника. Адаптация ребенка к школе.</i>	<i>Современное законодательство в области обеспечения прав ребенка.</i>	<i>Особенности общения младших школьников.</i>	<i>Основы формирования личности безопасного типа. Безопасность ребенка на улице.</i>
<i>Содержание</i>	Особенности физического, психического, социального статуса первоклассника. Кризис 7 лет. Требования к режиму дня и организации учебной деятельности первоклассника. Возможности получения ППМС-помощи в процессе адаптации ребенка к школе.	Права и обязанности родителей. Ответственность за воспитание и развитие своих детей. Права детей на образование. Конфиденциальность персональных данных.	Общение как форма взаимодействия и способ коммуникации людей. Функции общения. Особенности общения младших школьников. Анализ ситуации в классе.	Понятие «личность безопасного типа». Основные компоненты безопасного взаимодействия личности и среды обитания человека: предвидение опасности, уклонение от опасности, преодоление опасности. Угрозы безопасности ребенка на улице.
<i>Планируемые результаты</i>	Сформированные представления об особенностях физического, психического, социального статуса первоклассника. Знание проявлений кризиса	Актуализация знаний о правах и обязанностях родителей (законных представителей), ответственности за воспитание и развитие своих детей. Сформированное представ-	Актуализация знаний об общении как форме взаимодействия и способе коммуникации людей. Знание функций общения. Понимание особенностей	Сформированные понятия о личности безопасного типа и компонентах безопасной жизнедеятельности человека. Актуализация знаний об угрозах безопасности ребенка

	<p>7 лет.</p> <p>Совместно с ребенком составленный индивидуальный режим дня.</p> <p>Созданные условия для организации учебной деятельности первоклассника дома.</p> <p>Информированность родителей о</p>	<p>ление об обеспечении права детей на образование и соблюдения конфиденциальности персональных данных в условиях образовательной организации и вне её.</p>	<p>общения младших школьников.</p> <p>Совместно с ребенком составленная памятка «Условия конструктивного общения»</p>	<p>на улице.</p> <p>Составленные совместно с ребенком индивидуальная карты безопасного маршрута «Дорога в школу», памятки детям о поведении в транспорте, на улице, во дворе.</p>
2 класс				
<i>Тема</i>	<i>Учет функциональной межполушарной асимметрии головного мозга (ФМАГМ) ребенка в решении вопросов воспитания и обучения</i>	<i>Родительская любовь. Стили семейного воспитания</i>	<i>Принципы построения семейных отношений</i>	<i>Безопасность ребенка дома</i>

<p><i>Содержание</i></p>	<p>Понятие о ФМАГМ.</p> <p>Способы определения ФМАГМ.</p> <p>Характеристика детей с различной ФМАГМ.</p> <p>Особенности обучения и воспитания детей с разной ФМАГМ.</p>	<p>Понятие об условной и безусловной любви и формах ее проявления.</p> <p>Понятие о стилях семейного воспитания.</p> <p>Виды и способы наказания и поощрения в семье.</p> <p>Способы определения стиля воспитания.</p> <p>Ситуационные задачи «Ошибки семейного воспитания».</p>	<p>Основные типы семейных отношений.</p> <p>Самодиагностика семейных отношений.</p> <p>Принципы построения конструктивных семейных отношений.</p> <p>Диалог как средство конструктивного общения, способы его построения.</p>	<p>Источники опасности дома.</p> <p>Организация безопасной среды дома.</p> <p>Способы обеспечения безопасности ребенка дома в отсутствие взрослых.</p>
--------------------------	---	--	---	--

<p><i>Планируемые результаты</i></p>	<p>Сформированное представление о ФМАГМ, особенностях протекания психических процессов у людей с различной ФМАГМ, подходах к обучению и воспитанию школьников.</p> <p>Опыт самодиагностики ФМАГМ.</p>	<p>Сформированное понятие об условной и безусловной любви и формах ее проявления.</p> <p>Сформированное понятие о стилях семейного воспитания.</p> <p>Опыт определения стиля воспитания ребенка в собственной семье.</p> <p>Знание вариативных видов и способов наказания и поощрения в семье. Владение информацией о способах коррекции стиля воспитания.</p>	<p>Актуализация понятия о основных типах семейных отношений.</p> <p>Опыт по самодиагностике типа семейных отношений.</p> <p>Составленные памятки (альбомы, плакаты и пр.) по построению конструктивных семейных отношений.</p>	<p>Выявление источников опасности дома.</p> <p>Знание требований к организации безопасной среды дома.</p> <p>Владение способами обеспечения безопасности ребенка дома в отсутствие взрослых.</p>
--------------------------------------	---	--	--	--

3 класс

<i>Тема</i>	<i>Условия формирования универсальных учебных действий (УУД) школьников.</i>	<i>Традиции семьи и родительский авторитет как воспитательные ресурсы.</i>	<i>Семейные конфликты.</i>	<i>Безопасность ребенка в социальных сетях.</i>
<i>Содержание</i>	<p>Понятие об УУД. Способы формирования УУД. Способы оценивания УУД. Роль семьи в формировании и развитии УУД ребенка.</p>	<p>Понятия «семейный уклад», «семейные традиции», «родительский авторитет», «психологический климат семьи», «родословная».</p> <p>Роль уклада семьи в сохранении семейных ценностей.</p> <p>Значение семейных традиций в формировании личности ребенка.</p>	<p>Конфликт: признаки, структура, причины, последствия.</p> <p>Влияние семейного конфликта на становление личности ребенка.</p> <p>Стратегии поведения в конфликтах.</p> <p>Пути разрешения конфликтных ситуаций.</p>	<p>Правила поведения ребенка в социальных сетях.</p> <p>Способы обеспечения безопасности ребенка в сети Интернет.</p>
<i>Планируемые результаты</i>	<p>Сформированное представление об УУД и способах их формирования.</p> <p>Понимание значения УУД в достижении планируемых результатов обучения.</p> <p>Понимание роли семьи в формировании и развитии УУД ребенка.</p>	<p>Актуализированные понятия «семейный уклад», «семейные традиции», «родительский авторитет», «психологический климат семьи», «родословная».</p> <p>Понимание роли уклада семьи в сохранении семейных ценностей.</p> <p>Понимание значения семейных традиций в формировании личности ребенка.</p> <p>Подготовленная совместно с ребенком презентация «Традиции моей семьи».</p>	<p>Актуализация знаний о признаках, структуре, причинах, последствиях конфликтов.</p> <p>Понимание роли семейного конфликта в становлении личности ребенка.</p> <p>Актуализация знаний о стратегиях поведения в конфликте и путях его разрешения.</p> <p>Рефлексивный анализ семейных конфликтных ситуаций.</p> <p>Презентация позитивного опыта успешного разрешения семейных конфликтов.</p>	<p>Знание правил поведения ребенка в социальных сетях.</p> <p>Знание способов обеспечения безопасности ребенка в сети Интернет.</p>

4 класс

<i>Тема</i>	<i>Влияние ведущей модальности на успешность обучения.</i>	<i>Семейный досуг.</i>	<i>Особенные дети - особенные проблемы.</i>	<i>Безопасность детей в природе.</i>
<i>Содержание</i>	<p>Понятие о репрезентативных системах.</p> <p>Связь ведущей модальности с успешностью выполнения устных письменных заданий.</p> <p>Способы определения ведущей модальности.</p> <p>Определение оптимального входа и выхода информации.</p> <p>Рекомендации по организации выполнения ребенком домашнего задания на основе выявленных индивидуальных особенностей.</p>	<p>Виды и формы совместного семейного досуга.</p> <p>Влияние совместного семейного досуга на формирование личности, духовнонравственных и семейных ценностей ребенка.</p>	<p>Нормативные документы, регламентирующие, образование детей с ограниченными возможностями здоровья.</p> <p>Влияние совместного обучения детей с ОВЗ и нормативным развитием на формирование личности школьников.</p> <p>Формирование толерантного отношения к «особым» детям.</p>	<p>Организация безопасных каникул детей.</p> <p>Способы формирования у детей безопасного поведения в природе.</p>

<p><i>Планируемые результаты</i></p>	<p>Сформированное понятие о презентативных системах.</p> <p>Понимание связи ведущей модальности с успешностью выполнения устных и письменных заданий.</p> <p>Сформированное представление о способах определения ведущей модальности.</p> <p>Опыт самодиагностики ведущей модальности и оптимального входа и выхода информации.</p> <p>Скорректированные требования к условиям выполнения ребенком домашнего задания на</p>	<p>Сформированное понятие о видах и формах совместного семейного досуга и его влиянии на формирование личности, духовно-нравственных и семейных ценностей ребенка.</p> <p>Подготовленная совместно с ребенком презентация о семейном досуге.</p>	<p>Сформированное представление о нормативных документах, регламентирующих, образование детей с ограниченными возможностями здоровья. Понимание влияния совместного обучения детей с ОВЗ и нормативным развитием на формирование личности школьников. Понимание необходимости формирования толерантного отношения к «особым» детям у всех участников образовательных отношений.</p>	<p>Знание требований по организации безопасных каникул детей.</p> <p>Знание способов формирования у детей безопасного поведения в опасных ситуациях в природе (дождь, гроза, снегопад, ураган и т. д., встреча с незнакомыми животными и др.); профилактики пищевых отравлений.</p>
<p>5 класс</p>				
<p><i>Тема</i></p>	<p><i>Психофизические особенности развития младшего подростка. Адаптация ребенка к новым условиям обучения.</i></p>	<p><i>Современное законодательство в области обеспечения прав ребенка.</i></p>	<p><i>Жестокое обращение с детьми.</i></p>	<p><i>Способы адаптации организма ребенка в период пубертата</i></p>

<p><i>Содержание</i></p>	<p>Особенности физического, психического статуса младшего подростка.</p> <p>Требования к организации здорового питания и здорового пищевого поведения.</p> <p>Возможности получения ППМС-помощи в процессе адаптации ребенка к новым условиям обучения школе.</p>	<p>Полномочия комиссии по делам несовершеннолетних.</p> <p>Время наступления административной, имущественной и уголовной ответственности.</p> <p>Условия раннего выявления незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ.</p> <p>Нравственная и правовая ответственность родителей за воспитание детей.</p> <p>Ответственность за вовлечение несовершеннолетних в совершение антиобщественных действий.</p> <p>Специальные нормы уголовной ответственности родителей.</p>	<p>Жестокое обращение с детьми. Виды, формы и признаки жестокого обращения в семье.</p> <p>Факторы, способствующие возникновению жестокого обращения. Юридическая ответственность за жестокое обращение с детьми.</p>	<p>Закаливание как фактор повышения неспецифической резистентности организма и тренировки кровеносных сосудов.</p> <p>Виды и способы закаливания.</p> <p>Определение режима закаливания на основе индивидуальных особенностей организма ребенка.</p> <p>Значение чередования видов деятельности в режиме дня.</p> <p>Здоровое питание.</p>
<p><i>Планируемые результаты</i></p>	<p>Сформированные представления об особенностях физического, психического статуса младшего подростка.</p> <p>Знание требований к организации здорового питания и здорового пищевого поведения.</p> <p>Составленный совместно с ребенком примерный рацион на неделю.</p> <p>Информированность родителей о возможности получе-</p>	<p>Полномочия комиссии по делам несовершеннолетних.</p> <p>Время наступления административной, имущественной и уголовной ответственности.</p> <p>Условия раннего выявления незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ.</p> <p>Нравственная и правовая ответственность родителей за воспитание детей.</p>	<p>Сформированное представление о видах, формах и признаках жестокого обращения с детьми в семье, о факторах, ему способствующих.</p> <p>Представление о способах выявления и распознавания признаков жестокого обращения с детьми.</p> <p>Актуализация знаний о юридической ответственности за жестокое обращение</p>	<p>Понимание значения закаливания для успешной адаптации ребенка в переходном возрасте.</p> <p>Знание видов, способов, режимов, закаливания.</p> <p>Составленный совместно с ребенком режим дня с включением закаливания.</p>

	ния ППМС-помощи.	ние несовершеннолетних в совершение антиобщественных действий. Специальные нормы уголовной ответственности родителей.	с детьми.	
6 класс				
<i>Тема</i>	<i>Кризис подросткового возраста.</i>	<i>Роль семьи в духовно-нравственном развитии подростка.</i>	<i>Подростковая агрессия.</i>	<i>Профилактика употребления психоактивных веществ.</i>
<i>Содержание</i>	Характеристика подросткового кризиса. Кризис идентичности как особенность подросткового возраста. Связь подросткового кризиса с кризисом смысла жизни. Понятие о Я -концепции и условия ее формирования.	Понятия «духовность», «нравственность» как совокупность норм и правил, регулирующих отношения людей. Ответственность и выбор как составляющие духовно-нравственного развития личности. Средства духовнонравственного воспитания.	Причины подростковой агрессии. Насилие и дискриминация: их виды и формы. Участники насилия. Последствия насилия. Аутоагрессивное поведение. Действия родителей при выявлении признаков насилия и аутоагрессии.	Понятие о психоактивных веществах (ПАВ). Опасность «легких» наркотиков и других современных ПАВ. Признаки употребления ПАВ. Ответственность за употребление и распространение наркотических средств и психотропных веществ. Социально-психологическое тестирование как механизм раннего выявления склонности к употреблению ПАВ.
<i>Планируемые результаты</i>	Сформированное представление о причинах и проявлениях подросткового кризиса. Актуализированное понятие о Я -концепции и условиях ее формирования.	Сформированные понятия «духовность», «нравственность». Актуализация знаний о средствах духовно-нравственного воспитания.	Понимание причин подростковой агрессии. Знание понятий «насилие», «дискриминация», «буллинг», «хейзинг», «ки-бербуллинг», «аутоагрес-	Сформированное понятие о психоактивных веществах (ПАВ,). Актуализация знаний об опасности «легких» наркотиков и других современных

		Презентация опыта духовно-нравственного воспитания в семье.	<p>сия».</p> <p>Понимание роли и последствий для каждого участника насилия.</p> <p>Сформированное представление о возможных действиях родителей при выявлении признаков насилия и аутоарессии.</p> <p>Информированность родителей о возможности получения ППС-помощи.</p>	<p>ПАВ.</p> <p>Знание признаков употребления ПАВ.</p> <p>Актуализация знаний об ответственности за употребление и распространение наркотических средств и психотропных веществ.</p> <p>Понимание назначения социально-психологического тестирования.</p>
7 класс				
<i>Тема</i>	<i>Основы гендерного воспитания.</i>	<i>Роль общественных объединений в формировании личности подростка.</i>	<i>Профилактика Интернет-зависимости у подростков.</i>	<i>Первая помощь при состояниях, угрожающих жизни и здоровью.</i>

<p><i>Содержание</i></p>	<p>Гендерное воспитание как процесс формирования понимания половой принадлежности ребенка и стандартных моделей поведения представителей женского и мужского пола.</p> <p>Гендерные роли. Гендерное равенство.</p> <p>Влияние социального окружения и СМИ на формирование гендерных стратегий поведения.</p> <p>Роль семьи в гендерном воспитании подростка.</p>	<p>Социально-ориентированные общественные объединения и движения школьников: РДШ, Юнармия, клубы, добровольческие организации и др.</p> <p>Значение участия школьника в деятельности общественных объединений для успешной социализации личности.</p>	<p>Понятие об интернет-зависимости.</p> <p>Признаки Интернет-зависимости. Возможные последствия пользования социальными сетями: неумение общаться в реальной жизни; интеллектуальная деградация; отсутствие способности грамотно формулировать мысли и желания; зависть; потеря интереса к реальности; искаженное восприятие себя; эмоциональная иллюзия; беспричинная ревность; заикленность на внешности; низкая стрессо-устойчивость.</p> <p>Профилактика Интернет-зависимости у детей.</p>	<p>Понятие «первая помощь» (ПП)</p> <p>Нормативные документы, регламентирующие оказание ПП.</p> <p>Цель оказания ПП.</p> <p>Перечень состояний при которых оказывается ПП и перечень мероприятий по оказанию ПП.</p> <p>Средства оказания ПП.</p> <p>Действия при состояниях, угрожающих жизни и здоровью человека.</p>
--------------------------	--	---	--	---

<i>Планируемые результаты</i>	<p>Актуализированное понятие о гендерном воспитании, гендерных ролях, гендерном равенстве.</p> <p>Понимание степени влияния социального окружения и СМИ на формирование гендерных стратегий поведения ребенка.</p> <p>Актуализация роли родителей в гендерном воспитании подростка.</p>	<p>Знание о деятельности социально-ориентированных общественных объединений и движений школьников.</p> <p>Понимание значения участия школьника в деятельности общественных объединений для успешной социализации личности.</p>	<p>Сформированное понятие об Интернет-зависимости.</p> <p>Признаки Интернет-зависимости.</p> <p>Сформированные представления о возможных последствиях пользования социальными сетями.</p> <p>Составленная совместно с ребенком памятка по использованию социальных сетей.</p>	<p>Сформированное понятие (ПП).</p> <p>Знание нормативных документов, регламентирующих оказание ПП.</p> <p>Знание перечня состояний при которых оказывается ПП и перечня мероприятий по ее оказанию.</p> <p>Владение средствами оказания ПП.</p> <p>Знание действий при состояниях, угрожающих жизни и здоровью человека.</p>
8 класс				
<i>Тема</i>	<i>Учет психофизиологических особенностей школьника при выборе будущей профессии.</i>	<i>Стресс и стрессоустойчивость.</i>	<i>Причины и мотивы проблемного поведения детей.</i>	<i>Профилактика заболеваний, передающихся половым путем.</i>
<i>Содержание</i>	<p>Психолого-педагогические особенности обучающихся, в том числе с ОВЗ, необходимые для успешного освоения профессии и самореализации в ней.</p>	<p>Понятие «стресс», «стресс-фактор», «адаптация», «стрессоустойчивость».</p> <p>Виды, стадии стресса.</p> <p>Способы и методы формирования стрессоустойчивости.</p>	<p>Внешние причины проблемного поведения.</p> <p>Внутренние мотивы поведения ребенка.</p> <p>Способы реакции на поведение ребенка в зависимости</p>	<p>Понятие о заболеваниях, передающихся половым путем (ЗППП): гепатиты, венерические заболевания, СПИД и др.</p> <p>Статистика распространенности ЗППП в Российской</p>

	<p>Атлас новых профессий.</p> <p>Перечень профессий, рекомендованный для освоения обучающимся с ОВЗ.</p> <p>Источники получения информации о профессии.</p> <p>Возможность получения помощи в области профориентации.</p>	<p>Самодиагностика уровня стресса.</p>	<p>сти от его мотивов и внешних причин.</p>	<p>Федерации и в регионе, в том числе в молодежной среде.</p> <p>ЗППП: признаки и последствия.</p> <p>Способы профилактики заражения ЗППП детей.</p>
<i>Планируемые результаты</i>	<p>Понимание необходимости осуществления выбора обучающимся будущей профессии на основе его психофизиологического статуса, устремленностей и иных особенностей.</p> <p>Сформированное представление о содержании Атласа новых профессий.</p> <p>Знание о Перечне профессий, рекомендованном для освоения обучающимся с ОВЗ.</p> <p>Знание источников получения информации о профессиях и возможности профориентации службами ППМС- помощи.</p>	<p>Актуализация понятий «стресс», «стресс-фактор», «адаптация», «стрессоустойчивость».</p> <p>Сформированное представление о видах, стадиях стресса.</p> <p>Актуализация знаний о способах и методах формирования стрессоустойчивости.</p> <p>Опыт проведения самодиагностики уровня стресса.</p>	<p>Сформированное представление о мотивах проблемного поведения: привлечение внимания, борьба за самоутверждение, месть и избегание неудачи.</p> <p>Знание правил предъявления ребенку санкций за проблемное поведение.</p>	<p>Знание о заболеваниях, передающихся половым путем (ЗППП).</p> <p>Информированность об уровне распространенности ЗППП в Российской Федерации и в регионе, в том числе в молодежной среде.</p> <p>Знание признаков и последствий ЗППП.</p> <p>Знание способов профилактики заражения ЗППП детей.</p>
9 класс				
<i>Тема</i>	<i>Учет особенностей познавательной сферы подростка</i>	<i>Цели, ценности и жизненные смыслы подростков.</i>	<i>Акцентуации характера у подростков.</i>	<i>Профилактика рискованного поведения.</i>

	<i>при подготовке к государственной итоговой аттестации.</i>			
<i>Содержание</i>	<p>Особенности мышления, восприятия, памяти, воображения подростка.</p> <p>Нейрофизиологические основы памяти.</p> <p>Рациональное питание во время интенсивных интеллектуальных нагрузок.</p> <p>Роль двигательной активности в образовательном процессе.</p> <p>Условия оптимизации процесса подготовки школьников к ОГЭ.</p>	<p>Понятия «цель», «ценности», «жизненные смыслы».</p> <p>Типичные ошибки при постановке целей.</p> <p>Жизненный смысл как «платформа» формирования целей.</p> <p>Способы формирования ценностей и жизненных смыслов в семье.</p>	<p>Понятие об индивидуальных особенностях (акцентуациях) характера у подростков.</p> <p>Виды, характеристика акцентуаций.</p> <p>Построение эффективного взаимодействия с подростками, имеющими различные акцентуации характера.</p>	<p>Понятие о рисковом поведении (РП).</p> <p>Виды РП.</p> <p>Причины и факторы, влияющие на РП.</p> <p>Профилактика РП. Возможность получения ППС-помощи.</p>

<p><i>Планируемые результаты</i></p>	<p>Сформированное представление об особенностях мышления, восприятия, памяти, воображения подростка.</p> <p>Понимание условий оптимальных процессов восприятия, хранения и воспроизведения информации.</p> <p>Скорректированный совместно с подростком примерный режим выполнения домашнего задания и подготовки к ОГЭ.</p>	<p>Актуализация понятий «цель», «ценности», «жизненные смыслы».</p> <p>Понимание типичных ошибок при постановке целей.</p> <p>Актуализация способов формирования ценностей и жизненных смыслов в семье.</p> <p>Осознание того, что ценности лежат в основе поступков, поведения, выбора и достижения целей.</p>	<p>Сформированное понятие об акцентуациях характера у подростков, их видах и характеристиках.</p> <p>Знание способов построения эффективного взаимодействия с подростками, имеющими различные акцентуации характера.</p>	<p>Сформированное понятие о РП.</p> <p>Знание видов, причин и факторы, обуславливающих РП.</p> <p>Знание мер профилактики РП.</p> <p>Информированность о возможности получения ППМС- помощи.</p>
--------------------------------------	---	---	--	--

10 класс

10 класс				
<p><i>Тема</i></p>	<p><i>Психофизические особенности развития старших школьников.</i></p>	<p><i>Современное законодательство в области обеспечения прав ребенка.</i></p>	<p><i>Молодежные субкультуры</i></p>	<p><i>Формирование позитивных жизненных установок</i></p>

<i>Содержание</i>	<p>Особенности физического, психического статуса старшеклассников.</p> <p>Возможности получения ППС-помощи в решении личностных и межличностных проблем.</p>	<p>Правовой статус несовершеннолетнего.</p> <p>Виды наказаний, назначаемые несовершеннолетним.</p> <p>Принудительные меры воспитательного воздействия.</p>	<p>Понятие о субкультуре как совокупности символов, норм, убеждений, ценностей, образцов поведения, отличающих то или иное сообщество.</p> <p>Причины возникновения субкультур.</p> <p>Характеристика современных молодежных субкультур.</p> <p>Способы выстраивания отношений с представителями субкультур.</p>	<p>Понятие о жизненных установках.</p> <p>Факторы, влияющие на формирование жизненных установок.</p> <p>Условия формирования способностей к самопознанию, саморазвитию и самореализации, развитие мотивации к достижению позитивных жизненных целей детей.</p> <p>Способы определения и коррекции жизненных установок детей.</p>
<i>Планируемые результаты</i>	<p>Сформированные представления об особенностях физического, психического статуса старшеклассников.</p> <p>Понимание причин обостренности сознания и чувств в связи с</p>	<p>Актуализация понятия о правовом статусе несовершеннолетнего.</p> <p>Сформированные представления о видах наказаний, назначаемые несовершеннолетним и возможности приме-</p>	<p>Сформированное понятие о субкультуре и причинах их популярности.</p> <p>Знание признаков вовлеченности детей в современные молодежные субкультуры.</p>	<p>Сформированное понятие о жизненных установках, факторов, влияющих на их формирование.</p> <p>Понимание условий формирования способностей к самопознанию, саморазвитию и</p>

	жизненным самоопределением и выбором профессии. Возможности получения ППМС-помощи в решении личностных и межличностных проблем старшеклассников.	нения принудительных мер воспитательного воздействия.	Знание способов выстраивания отношений с представителями субкультур. Составленная памятка по профилактике вовлечения ребенка в деструктивную субкультуру и выстраиванию отношений с представителями	самореализации. Знание способов определения и коррекции жизненных установок детей.
11 класс				
<i>Тема</i>	<i>Особенности организации обучения старших школьников в выпускном классе.</i>	<i>Профессиональное самоопределение будущего выпускника.</i>	<i>Профилактика вовлечения детей в религиозноэкстремистские объединения и псевдорелигиозные секты деструктивной направленности (РЭО и ПРСДН)</i>	<i>Формирование жизнестойкости у старшеклассников.</i>
<i>Содержание</i>	Документы, регламентирующие подготовку и проведение государственной итоговой аттестации. Условия, обеспечивающие успешную подготовку и прохождение ГИА.	Роль семьи в формировании интересов детей и выборе будущей профессии. Типичные ошибки при выборе профессии. Атлас современных профессий. Источники информации о возможностях профессионального самоопределения школьников.	Понятие об экстремизме, терроризме, псевдорелигиозных сектах. Экстремистские объединения и псевдорелигиозные секты деструктивной направленности. Приемы манипуляции сознанием и вербовки молодежи. Признаки вовлечения детей в деятельность РЭО и ПРСДН. Действия взрослых при	Понятие о жизнестойкости. Факторы, средства, условия формирования жизнестойкости. Влияние ситуации успеха на жизнестойкость личности. Методические рекомендации по формированию жизнестойкости и раннему выявлению дистресса.

			выявлении факта и профилактики вовлечения детей в РЭО и ПРСДН.	
<i>Планируемые результаты</i>	<p>Знание содержания документов, регламентирующих подготовку и проведение государственной итоговой аттестации.</p> <p>Актуализация знания об условиях, обеспечивающих успешную подготовку и прохождение ГИА.</p> <p>Проект индивидуального маршрута подготовки к ГИА, составленный совместно с ребенком.</p>	<p>Актуализация роли семьи в выборе будущей профессии школьника.</p> <p>Актуализация знания и понимания типичных ошибок при выборе профессии.</p> <p>Владение источниками информации о возможностях профессионального самоопределения школьников.</p> <p>Разработанная совместно с детьми памятка для обучающихся и их родителей по выбору профессии</p>	<p>Сформированные понятия об экстремизме, терроризме, псевдорелигиозных сектах, действующих экстремистских объединениях и псевдорелигиозных сектах деструктивной направленности, приемах манипуляции сознанием и вербовки молодежи.</p> <p>Владение информацией о признаках вовлечения детей в деятельность РЭО и ПРСДН и действиях взрослых при выявлении этого факта.</p> <p>Знание способов профилактики вовлечения детей в РЭО и ПРСДН.</p>	<p>Актуализация понятия «жизнестойкость».</p> <p>Актуализация знаний о факторах, средствах, условиях формирования жизнестойкости.</p> <p>Владение информацией о способах создания ситуаций успеха в семье.</p> <p>Разработанные памятки по выявлению дистресса и формированию жизнестойкости.</p>

2.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОНТИНГЕНТА

Для большинства обучающихся профилактические мероприятия программы будут являться развивающими, поддерживающими положительную динамику развития.

Особого внимания требуют отдельные категории обучающихся: обучающиеся, состоящие на различных видах профилактического учета, обучающиеся, находящиеся на государственном обеспечении (сироты), обучающиеся из малообеспеченных семей и обучающиеся с низким уровнем сформированности навыков жизнестойкости. Данные категории обучающихся и будут являться основными объектами профилактической работы.

Психологические особенности обучающихся данных категорий: наличие чувства «отвергнутого ребёнка», сенсорная депривация основных потребностей, несформированные представления об успешности, нестабильность ценностных ориентаций, слабо сформированная картина мира, деструктивная Я – концепция, повышенная чувствительность к различного рода препятствиям, неготовность преодолевать трудности, снижение потребностей в достижениях и успехе, что особенно ярко определяется в ситуации неопределённости, повышенная агрессивность, недоверчивость, вспыльчивость, несдержанность, чрезмерная импульсивная активность, эмоциональная холодность, уход в себя, недоверие к окружающим, нарушений эмоциональных контактов с окружающими, наблюдается тенденция вести себя вызывающе в обществе, попытка привлечь к себе внимание при неумении создавать прочные эмоциональные привязанности, высокий уровень демонстративности.

2.6. ФОРМЫ И МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Классные часы, психологический практикум, акции, экскурсии, походы, конкурсы, проекты, коллективно-творческие дела, родительские собрания.

Практические занятия с элементами тренинга, деловые и ролевые игры, эстетические беседы, диспуты, встречи с интересными людьми, презентации.

Индивидуальная работа, работа в мини-группах, решения проблемных ситуаций, индивидуальная/групповая диагностика, индивидуальное консультирование и др.

Диагностические методики:

1. Диагностика уровня притязаний и самооценки. Методика «Лесенка» в модификации С.Г. Якобсон, В.Г. Щур.
2. Диагностика изучения отношения ребенка к школе посредством анализа эмоциональной сферы. Тест личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций «Домики» О.А.Ореховой.
3. Диагностика школьной тревожности. Тест Филлипса.
4. Диагностика особенностей школьной адаптации. Тест «Дерево»

Д.Лампена, в адаптации Понамаренко.

5. Диагностика выявления агрессивных состояний и уровня самооценки. Методика «Самооценка психических состояний» Айзенка.

6. Оценка семейной сплоченности (степень эмоциональной связи между членами семьи) и адаптации (способность приспосабливаться и изменяться при воздействии стрессоров). Шкала семейной адаптации и сплоченности FACES-3

7. Оценка адаптивных и дезадаптивных способов совладания со стрессом. Опросник способов психологического совладания Р. Лазаруса и С. Фолкмана.

8. Оценка уровня субъективного ощущения человеком своего одиночества. Шкала одиночества (UCLA Russell D., версия 3)

9. Оценка депрессивных симптомов. Шкала депрессии (Maria Kovacs).

10. Выявление депрессивной симптоматики. Шкала хорошего самочувствия (WHO-5, Well Being Index, ВОЗ)

11. Изучение особенностей Я-концепции (Е. Пирс, Д. Харрис, А.М. Прихожан)

2.7. ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Показателями эффективности реализации программы выступает повышение уровня жизнестойкости детей и подростков, что проявляется в сформированности качеств:

- ✓ высокая адаптивность;
- ✓ уверенность в себе;
- ✓ независимость, самостоятельность суждений;
- ✓ стремление к достижениям;
- ✓ стрессоустойчивость;

2.8. ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РИСКИ

В ходе реализации программы допустимы риски и неопределенности:

✓ многообразие факторов, влияющих на формирование личности обучающихся и не зависящих от обучения в школе (семейное неблагополучие, наследственность, экология, образ жизни);

✓ недостаточная мотивационная готовность педагога к реализации требований программы;

✓ недостаточная заинтересованность (полное отсутствие заинтересованности) родителей (законных представителей) в вопросах воспитания собственных детей, отсутствие мотивации к изменению семейного уклада, стиля взаимоотношений, образа жизни.

2.9. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОГРАММЫ

Требования к минимальному материально – техническому обеспечению.

Реализация программы требует наличия учебных кабинетов. Кабинеты должны быть оборудованы посадочными местами по количеству обучающихся, экраном для просмотра видеоматериалов и техническими средствами (компьютер, мультимедиапроектор).

Кадровое обеспечение.

Педагогическим работникам, реализующим данную программу необходимо придерживаться определенных рекомендаций:

- Педагог должен быть сам хорошо информирован по всем предлагаемым для обсуждения темам.

- При подаче информационного материала по предупреждению суицидальной активности обучающихся придерживаться определённой профилактической стратегии: говорить не о суицидах, а о стрессоустойчивости, о повышении самооценки, уверенности в себе, о поиске социальной поддержки, о поведении в конфликтных и других кризисных ситуациях (ссоры, неудачи в учёбе, новый член семьи, предательство друга, если случилось горе и др.) Таким образом, происходит обучение проблем – разрешающего поведения, развитие адекватного отношения к собственной личности, эмпатии; формирование адаптивных копинг – стратегий, позволяющих эффективно преодолевать критические ситуации. С помощью таких мероприятий педагоги способствуют формированию жизнестойкости подростков.

Педагог-психолог, организуя психокоррекционную работу с обучающимися по переживанию травматического события, должен иметь соответствующий рабочий инструментарий по работе с травмой: набор психокоррекционных техник и методов, упражнений, направленных на создание психологически безопасной атмосферы, коррекцию эмоциональной сферы, снятие тревоги, беспокойства, работу со страхами, психокоррекцию агрессивных и аутоагрессивных тенденций, выработку внутренней свободы, на понимание своих целей, потребностей, преодоление препятствий, выработку навыков поиска выхода из сложных ситуаций, формирование позитивного образа будущего.

Терминологический словарь

Агрессивное поведение – поведение, нацеленное на подавление или причинение вреда другому живому существу, нежелающему подобного обращения.

Агрессивность – устойчивая черта личности – готовность к агрессивному поведению.

Агрессия – индивидуальное или коллективное поведение или действие, направленное на нанесение физического или психического вреда или уничтожение другого человека.

Адаптивность — способность к принятию изменившихся условий жизни и тотальному доверию процессам, происходящим в изменившихся условиях.

Адаптация социальная – постоянный процесс активного приспособления к условиям среды социальной, а также результат этого процесса. Социальная адаптация идет непрерывно.

Адаптивное поведение – это приспособительное поведение человека. Оно характеризуется сознательным включением человека в деятельность, активным и добросовестным отношением к делу, проявлением инициативы и высоким эмоциональным самочувствием. Адаптивное поведение воспитывается в процессе и посредством обучения. Успешность его формирования зависит от отношения личности к себе, т.е. самооценки, от отношений между учителем и учеником, от отношений детей в коллективе.

Аддиктивное поведение – зависимое поведение.

Антивитальное поведение – поведение, наносящее вред здоровью человека, его осуществляющего.

Антивитальные переживания – размышления, фантазии о бессмысленности, «ненужности» жизни без четких представлений о собственной смерти.

Антивитальные переживания не обладают конкретной аутоагрессивной (суицидальной) направленностью.

Антисоциальное поведение – поведение, противоречащее социальным нормам, угрожающее социальному порядку и благополучию окружающих людей.

Антисуицидальный потенциал личности – комплекс личностных установок, ценностей, характерологических особенностей, препятствующих формированию суицидального поведения или реализации суицидальных действий.

Аутистическое поведение – поведение, проявляющееся в виде непосредственной отгороженности от людей и окружающей действительности, погруженности в мир собственных фантазий.

Аутодеструктивное поведение – поведение, связанное с причинением себе вреда, разрушение своего организма и личности.

Внешние формы суицидального поведения– суицидальные попытки и завершенные суициды.

Внутренние формы суицидального поведения– суицидальные мысли, представления, переживания, тенденции.

Дезадаптация– состояние несоответствия, внутреннего диссонанса, причем главный его источник заключается в потенциальном конфликте между установками «Я» и непосредственным опытом человека (К.Роджерс).

Делинквентное поведение– действия конкретной личности, отклоняющиеся от установленных в данном обществе и в данное время правовых норм, угрожающие общественному порядку.

Депрессивное состояние – состояние депрессии, обычно умеренно, но иногда значительно выраженное, без специфических маниакально депрессивных или других психотических депрессивных признаков, которое не имеет явной связи со стрессами или другими проявлениями, классифицируемыми как невротическая депрессия.

Деструктивно еповедение–поведение, причиняющее ущерб, приводящее к разрушению.

Дисфункциональные и функциональные чувства. Примерами дисфункциональных чувств могут стать: страх, подавленность, депрессия, вина, стыд, боль, обида, гнев; функциональных – печаль, беспокойность, раскаяние, сожаление, разочарование, горе.

Жизнестойкость – следует рассматривать как системное психологическое свойство, возникающее у человека вследствие особого сочетания установок и навыков, позволяющих ему превращать проблемные ситуации в новые возможности. Жизнестойкость личности не столько система убеждений, сколько интегральная характеристика личности, позволяющая сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития.

Истинная попытка суицида– акт, потенциально направленный против себя и совершенный с присутствием желания уйти из жизни.

Несуицидальное самоповреждающее поведение– наносимые себе повреждения, не поддерживаемые желанием уйти из жизни с целью привлечения внимания, снятия напряжения или улучшения самочувствия.

Независимость — это способность отстаивать свою точку зрения в любой ситуации, это здоровый цинизм и безусловная вера в себя.

Ограниченность контактов – установление лишь нескольких устойчивых и постоянных контактов с другими людьми, что способствует чувству безопасности и защищенности.

Остановленная попытка суицида самостоятельно прерванная попытка суицида.

Отклоняющееся (девиантное) поведение (лат. deviatio –отклонение) – поступок, деятельность человека, социальное явление, несоответствующие установившимся в данном обществе нормам(стереотипам, образцам) поведе-

ния (правонарушения, преступность, пьянство, наркомания, самоубийство, проституция и др.).

Подростковая дезадаптация проявляется в затруднениях в усвоении социальных ролей, учебных программ, норм и требований социальных институтов (семьи, школы и т.д.).

Превентивные меры (лат. *praeventum* – упреждать, предупреждать) – предупреждающие, предохранительные меры, опережающие действие противной стороны.

Прерванная попытка суицида – несостоявшаяся в силу внешних обстоятельств истинная попытка суицида.

Профилактика суицидального поведения – различные мероприятия, направленные на снижение уровня суицидальной активности, в частности, превенцию формирования суицидальных действий и рецидивирования суицидального поведения.

Психическая травма – разнообразные повреждения психики, нарушающие ее нормальное состояние, порождающие психический дискомфорт и выступающие в качестве причины возникновения неврозов и иных заболеваний.

Резилентность (от лат. *resilire* – сопротивляться, противодействовать) – способность противостоять несчастью, неуязвимость, «восстанавливаемость» после перенесенной травмы.

Самодостаточность – способность принимать решения самостоятельно, жить своей головой, руководствуясь только собственным суждением.

Самостоятельность суждений – заключается в независимости суждений от мнения окружающих.

Синдром выгорания – это большая неоднородная группа особых психологических состояний, которые развиваются у здоровых людей в условиях эмоционального перенапряжения, в частности – при оказании психотерапевтической и психологической помощи.

Социальная дезадаптация проявляется в нарушении норм морали и права в асоциальных формах поведения и деформации системы внутренней регуляции референтных и ценностных ориентации, социальных установок и т.д.

При социальной дезадаптации речь идет о нарушении процесса социального развития, социализации индивида, когда имеет место нарушение, как функциональной, так и содержательной стороны социализации. При этом нарушения социализации могут быть вызваны как прямыми десоциализирующими влияниями, когда ближайшее окружение демонстрирует образцы асоциального, анти общественного поведения, взглядов, установок, так и косвенными десоциализирующими влияниями, когда имеет место снижение референтной значимости ведущих институтов социализации, которыми для учащегося, в частности, являются семья, школа.

Стремление к достижениям – это стремление к успеху (высоким результатам) в деятельности.

Уверенность в себе — свойство личности, ядром которого выступает позитивная оценка индивидуумом собственных навыков и способностей, как достаточных для достижения значимых для него целей и удовлетворения его потребностей. Уверенность в себе как основу адекватного поведения следует отличать от самоуверенности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.

1. «Все, что тебя касается» (Бернова Ю.В., Дмитриева Е.В и др;
2. «Полезные привычки» (Т.Б. Гречаная, Л.Ю. Иванова, Л.С. Колесова).
3. Книжникова С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости (Монография).Краснодар: «АВС- полиграфия», 2009
4. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: методическое пособие. Составители: Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамардина М.В. Барнаул, 2014.- 184 с.
5. Прихожан А. М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста.М.: АНО «ПЭБ», 2007. — 56 с.
6. Программы «Все цвета, кроме черного» (Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А);
7. Сборник методических разработок по формированию жизнестойкости обучающихся: метод. пос. / Сост.: Вдовина Е.Г., Моисеева Т.А.— Барнаул, 2015. — с.146
8. Сборник программ победителей краевого конкурса психолого-педагогических программ: метод.пос./ Сост.: Борисенко О.В., Кодочигова И.И., Моисеева Т.А. – Барнаул: Концепт, 2014. – 206 с.
9. Формирование жизнестойкости у школьников: методические рекомендации для классного руководителя/ сост. Л.В. Гражданкина, А.Ю. Тарасова; под общей редакцией Л.В. Гражданкиной. – Барнаул: КГБОУ АК ИПКРО, 2014.- 76 с.
10. Формирование жизнестойкости у школьников: методические рекомендации для классного руководителя. Составители: Гражданкина Л.В., Зикратов В.В., Тарасова А.Ю. – Барнаул, 2014
11. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4). – 9-е изд. – М.: Генезис, 2008 . -312 с.

